SCHL CMHC
Question habitation, comptez sur nous

Maintenir l'autonomie des PERSONNES ÂGÉES

Guide d'adaptation du domicile

LNH 5166

Maintenir l'autonomie des PERSONNES ÂGÉES

Guide d'adaptation du domicile

Directrice du projet : Danielle Maltais

Chercheuse principale : Francine Trickey

Expert-conseil en recherche : Yvonne Robitaille

Département de santé communautaire
Hôpital général de Montréal
Montréal (Québec)

Gestionnaire du projet : Luis Rodriguez

Société canadienne d'hypothèques et de logement

La SCHL offre un large éventail de renseignements relatifs à l'habitation. Pour obtenir des précisions, adressez-vous au bureau SCHL de votre localité.

This publication is also available in English under the title:
Maintaining Seniors' Independence - A Guide to Home Adaptations (NHA 6165)

Canada

90-05726/

Ce projet a été réalisé en partie grâce à une subvention de la Société canadienne d'hypotèques et de logement, dans le cadre du Programme de subventions de recherche. Les idées exprimées sont celles de l'auteur et ne représentent pas le point de vue officiel de la Société. L'Association des médecins du Département de santé communautaire a subventionné le test de fiabilité et le prétest de la grille d'analyse.

© 1989, Société canadienne d'hypothèques et de logement
Imprimé au Canada
Réalisation : Centre des relations publiques, SCHL

TABLE DES MATIÈRES

DÉFINITIONS ET ABRÉVIATIONS V

INTRODUCTION 1
Le projet 1
Exemples d'étude de cas 2
Conclusions 7

GUIDE DE L'UTILISATEUR DE LA GRILLE D'ANALYSE 9
Introduction à la grille d'analyse 11
Les composantes de la grille 12
Structure du questionnaire sur les activités de la vie quotidienne (AVQ) 12
L'analyse de l'autonomie 12
L'analyse du logement 15
Recommandations 15
La population-cible 16
L'environnement-cible 16
Administration de la grille 16
Expertise requise 16
Durée d'administration de la grille 17
Principes de fonctionnement 17
Mode d'évaluation du fontionnement 17
Première étape : la recherche des AVQ problématiques 17
Deuxième étape : l'investigation du problème de perte d'autonomie 18
Troisième étape : le choix de l'équipement ou des travaux d'adaptation 19

LA GRILLE D'ANALYSE DU DOMICILE DES PERSONNES ÂGÉES EN PERTE D'AUTONOMIE PHYSIQUE : SCHÉMA DE CONCEPTION 27

Définitions

Autonomie :

capacité d'accomplir seul(e) les diverses activités de la vie quotidienne.

Perte d'autonomie physique :

incapacité d'accomplir ses activités de la vie quotidienne (perte d'autonomie) à la suite de déficiences motrices, organiques, sensorielles ou de la parole.

Activité de la vie quotidienne (AVQ) :

ensemble des gestes ou tâches que l'on pose quotidiennement ou régulièrement et qui sont jugés essentiels pour fonctionner de façon autonome.

Déficience :

perte, malfonction ou anomalie d'un organe, d'une structure ou d'une fonction mentale, psychologique, physiologique ou anatomique (OMS, 1981).

Incapacité :

réduction (résultant d'une déficience) partielle ou totale de la capacité d'accomplir une activité d'une façon ou dans les limites considérées comme normales pour un être humain (OMS, 1981).

Limitation fonctionnelle :

est utilisée dans le texte pour désigner une incapacité.

Abréviations

AVQ : activités de la vie quotidienne.

CLSC : centres locaux de services communautaires.

OMS : Organisation mondiale de la santé.

SO : sans objet.

INTRODUCTION

Il existe une relation directe entre le vieillissement et l'incapacité. Si la plupart des personnes âgées poursuivent leurs activités de la vie quotidienne avec un minimum d'efforts et de difficultés, pour certaines, le quotidien devient vite un défi.

La capacité de garder le contrôle de son environnement immédiat et de fonctionner librement dans un milieu sain, sécuritaire et bien adapté est relié d'une part aux caractéristiques de l'individu (physiologiques, psychologiques) et d'autre part aux caractéristiques de son environnement (situation économique, sociale, logement).

La majorité des personnes âgées préfère vivre dans leur domicile plutôt que de vivre en milieu institutionnel. Cependant, un parc résidentiel inadapté aux besoins changeants des aînés, peut forcer ces derniers à se reloger; souvent à des coûts beaucoup plus importants.

En 1987, plus de 45 p. 100 des Canadiens ont dit avoir de la difficulté à exécuter au moins une activité de la vie quotidienne (AVQ) – se coucher, sortir du lit par exemple, monter et descendre une volée d'escalier, prendre un bain, se pencher, attraper et manipuler des objets et cuisiner. La plupart des Canadiens âgés vivent dans leur logement (loué ou acheté) mais, plus ils avancent en âge, moins cela est vrai. C'est ainsi que 96 p. 100 des aînés handicapés de 65 à 69 ans habitent leur maison, mais que seulement 57 p. 100 de ceux qui ont plus de 85 ans le font.*

La perte d'autonomie est une des principales raisons qui poussent les personnes âgées à vouloir déménager dans des résidences protégées ou en institution. Des études menées au Canada et ailleurs indiquent que nombreuses sont les personnes âgées à la santé fragile qui préfèrent habiter le plus longtemps possible leur maison. Ces études démontrent par ailleurs qu'il y a de nombreux avantages sociaux et économiques à aider les aînés à rester chez eux.

L'adaptation du logement est un moyen d'aider les aînés à vivre chez eux de façon autonome.

Le projet

Le Département de santé communautaire (DSC) de l'Hôpital général de Montréal a conçu un programme qui explore les options qui permettraient aux aînés de vivre autonomes le plus longtemps possible. En collaboration avec plusieurs autres organismes, le DSC examine les possibilités d'adapter le domicile pour que les personnes âgées poursuivent une vie active à domicile.

Les premiers objectifs du projet consistent à identifier des adaptations mineures, de les apporter au logement et d'en évaluer les effets. Ces adaptations doivent être faciles et peu coûteuses à réaliser et permettre aux aînés de poursuivre leurs activités journalières avec un certain degré d'autonomie. Adapter un logement signifie, entre autres; réarranger les meubles ou l'équipement, installer des sièges de douche ou des barres d'appui dans la salle de bains, installer de nouvelles armoires de cuisine ou déplacer les armoires existantes, poser des prises électriques, des mains courantes, des tringles plus basses dans les garde-robes ou encore des dispositifs visant à améliorer la sécurité ou à donner à l'occupant une plus grande part d'autonomie.

---

*Source : ***Enquête sur la santé et les limitations d'activités*, Statistique Canada,** 1986-1987

L'étude en cours s'échelonnera pendant trois ans et se divise en trois étapes.

L'étape 1, qui fait l'objet de cette publication, comprend la création d'un questionnaire, appelé grille d'analyse , pour examiner les améliorations possibles à apporter au domicile et pour mettre à l'essai l'outil lui-même. Cette étape a été menée à bien par le Département de santé communautaire (DSC) de l'Hôpital général de Montréal, grâce à une subvention de la Société canadienne d'hypothèques et de logement, dans le cadre du Programme de subventions de recherche. C'est à l'Association des médecins du Département de santé communautaire de l'Hôpital général de Montréal qu'il revient d'avoir établi le test de fiabilité et le prétest de la grille d'analyse.

L'étape 2, qui est maintenant en cours de réalisation, comprend :

- la sélection d'un échantillon de 400 personnes âgées en perte d'autonomie et l'évaluation de leurs limites de fonctionnement et leur environnement;

- la division de l'échantillon en deux groupes égaux, à des fins de contrôle et de démonstration, et l'adaptation des maisons des aînés du groupe de démonstration afin de les aider à poursuivre leurs activités de la vie quotidienne.

L'étape 3 consistera à mesurer l'impact des adaptations sur le degré d'autonomie des aînés participant à l'étude.

Les étapes 2 et 3 seront menées par le Département de santé communautaire de l'Hôpital général de Montréal, et elles seront parrainées par le Conseil de la santé et des services sociaux de la région de Montréal métropolitain (CSSSRMM), le Fonds de la recherche en santé du Québec (FRSQ), la Société d'habitation du Québec (SHQ) et la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL).

Un rapport final des résultats des étapes 2 et 3 devrait être terminé en 1991.

Exemples d'étude de cas

L'objectif de ce projet consiste à réaliser des modifications mineures, peu coûteuses et pratiques pour tous dans les domiciles des personnes âgées en perte d'autonomie en tenant compte des capacités physiques de l'individu et de son domicile. Il n'est pas question d'adapter l'environnement de façon excessive mais plutôt, de faire en sorte que celui-ci permette aux personnes âgées de mieux utiliser leurs forces et leurs capacités.

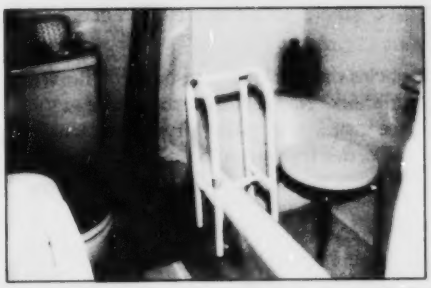
La grille d'analyse est utilisée par un ergothérapeute qui s'occupe d'examiner le domicile en fonction des tâches que les occupants âgés peuvent de moins en moins exécuter. Le questionnaire permet de connaître les obstacles possibles qui empêchent les aînés de fonctionner dans leur maison. Une fois les barrières environnementales décelées, d'autres intervenants, comme des menuisiers et des designers, devront apporter les changements nécessaires.

Pour illustrer ce que nous entendons par « adaptations » mineures à apporter aux maisons des personnes âgées, nous vous invitons à lire les trois histoires de cas suivantes.

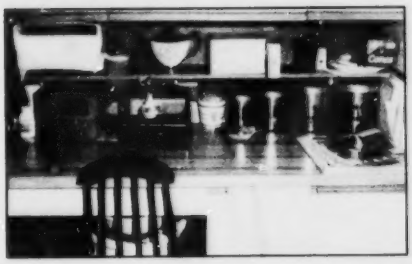
Première histoire de cas

M^me^ Benoît, âgée de 70 ans, vit seule dans un appartement d'une pièce et demie. Cet appartement est situé au rez-de-chaussée d'un immeuble à logements multiples. À la suite d'une chute, M^me^ Benoît a subi une fracture à la colonne vertébrale. Son dos guérit bien mais la douleur persiste. De plus, elle est extrêmement craintive et a diminué ses activités de peur de se blesser de nouveau. Elle a également une déformation importante au poignet gauche, plusieurs problèmes de santé et son équilibre est instable.

Une analyse systématique de son domicile nous a permis de relever plusieurs obstacles dans son logement :



Grâce à la barre d'appui et au siège de baignoire, prendre un bain devient plus facile et plus sécuritaire.



Des étagères bien installées augmentent les aires d'entreposage fonctionnelles et économisent l'énergie.

On évitera des accidents en gardant le plancher en bon état.

- des armoires de cuisine difficilement accessibles : elles sont trop hautes et peu nombreuses;
- des prises de courants également inaccessibles. M^me^ Benoît doit s'étirer et se tordre pour atteindre celle qui est située au fond du comptoir, ce qui est presqu'impossible pour une dame si petite avec un dos si raide et si douloureux;
- des tuiles brisées, cassées qui retroussent malgré les efforts de M^me^ Benoît pour les recoller. Rien de tel pour augmenter les risques de chute;
- M^me^ Benoît a peur d'utiliser la salle de bains par crainte de glisser et de tomber.

Pour M^me^ Benoît, malgré son incapacité temporaire (son mal de dos devrait s'améliorer), des modifications ont été jugées essentielles.

- Nous avons fixé les tuiles, fait déplacer les prises de courant et planifié l'installation de tablettes sous les armoires.
- Grâce à la barre fixée au rebord de la baignoire, M^me^ Benoît pourra maintenant entrer et sortir de la baignoire sans s'agripper au porte-savon, au rideau de douche ou au lavabo.

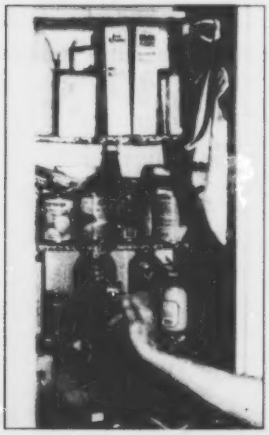
Deuxième histoire de cas

Âgée de 78 ans, M^me^ Brown habite un appartement de cinq pièces et demie au dernier étage d'un immeuble de trois étages. Mentionnons que cet immeuble ne possède pas d'accenseur. M^me^ Brown est aveugle depuis près de trois ans. Elle peut voir les contrastes de couleurs très vives et lire les gros caractères à l'aide d'un projecteur. Elle circule à l'extérieur à l'aide d'une canne blanche et à l'intérieur sans aide. Elle s'adapte lentement à son handicap. Des problèmes d'arthrite au dos, aux mains et aux membres inférieurs augmentent ses difficultés dans la poursuite des activités de la vie quotidienne. M^me^ Brown nous a également fait comprendre qu'elle n'envisage pas du tout de déménager à un étage inférieur. Un appartement au rez-de-chaussée lui a déjà été offert et elle l'a refusé.

Prendre un bain est plus facile et plus sécuritaire grâce au bouchon de bain que l'on pousse à l'aide du pied.

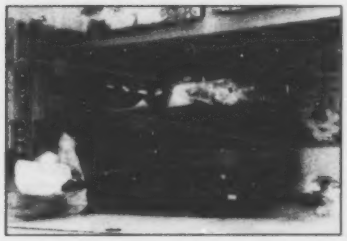
Le système qui maintiendra les portes ouvertes permettra d'éviter nombre d'accidents et rendra l'accès plus facile.

Le garde-manger mieux éclairé est plus accessible, ce qui facilite la préparation des repas.



Pour éviter de tomber, mieux vaut enlever les tapis qui bougent ou les fixer au plancher.

Un four à micro-ondes permet de cuisiner plus facilement et de façon plus sécuritaire.



Les obstacles dans le logement de M^me^ Brown sont nombreux. Rappellons d'abord que sa déficience visuelle exige des aires de circulation sécuritaires, des repérages faciles et l'adaptation de certains équipements.

Lors de notre visite, nous avons relevé les problèmes suivants :

- de nombreux petits tapis dans toutes les pièces du logis. Ils sont dans l'ensemble abîmés, ils adhèrent mal au sol et se déplacent constamment;
- les portes s'ouvrent constamment. Des livres empilés sur le plancher servent à les tenir fermées;
- un gros chat noir se promène dans l'appartement et s'étend au beau milieu du plancher. Celui-ci a fait trébucher M^me^ Brown plus d'une fois. Comme elle le dit si bien elle-même : « dommage qu'il soit si noir, il est plus difficile à voir! » ;
- pour compliquer le tout, il n'existe qu'une seule prise de courant par pièce. Des extensions et des adaptateurs surchargent déjà ces prises. Il est donc difficile d'augmenter l'éclairage. M^me^ Brown se promène constamment avec sa lampe de poche pour choisir ses vêtements, pour repérer la bonne boîte de conserve ou pour trouver la serrure de sa porte;
- la cuisine est toute petite. Il n'y a aucun autre espace de rangement à part les quelques armoires déjà remplies de vaisselle. Les aliments secs sont entreposés dans une des chambres et dans une armoire de la salle à dîner;
- M^me^ Brown se brûle régulièrement lorsqu'elle utilise son poêle et son four. Elle n'arrive pas à intégrer les indices visuels peints sur ses commandes. De plus, M^me^ Brown cherche souvent ses poignées de chaudron, se brûlant ainsi fréquemment. Elle cherche également à tâtons les plats qu'elle a mis au four.

Nous avons suggéré des interventions simples et peu coûteuses :

- de libérer le plancher, c'est-à-dire :
  - d'enlever les tapis ou de les fixer au plancher.
  - d'enlever les boîtes de livres et d'installer un système qui permettra de maintenir les portes ouvertes.
- De réaménager les garde-robes :
  - en utilisant des sacs à souliers;
  - en plaçant au centre les vêtements que M^{me} Brown utilise le plus souvent.
- De lui procurer des mitaines pour le four.
- D'ajouter des tablettes d'entreposage dans la cuisine pour éviter à M^{me} Brown d'avoir à se déplacer d'une pièce à l'autre pour préparer ses repas.
- D'ajouter un projecteur dans le garde-manger, pour permettre à M^{me} Brown de voir les étiquettes sur les boîtes.
- De remplacer le bouchon de bain (que M^{me} Brown ne pouvait atteindre en raison de son mal de dos) par un bouchon permanent qu'elle pourra pousser à l'aide de son pied.
- Afin de rendre le chat plus visible, nous avons suggéré de le peindre en rouge et jaune, mais M^{me} Brown s'est objectée à cette proposition. Nous avons plutôt opté pour lui faire porter un ruban rose au cou.
- Des prises électriques plus nombreuses et à des hauteurs fonctionnelles ont été installées.
- Un four à micro-ondes a été acheté pour M^{me} Brown, ce qui lui permet de faire la cuisine plus facilement et de façon plus sécuritaire.

Troisième histoire de cas

M^me^ Levy est âgée de 82 ans. Elle est propriétaire d'un duplex et habite le rez-de-chaussée de ce dernier. Elle fait des crises d'angine au moindre effort et ses jambes enflées laissent découvrir un cœur très malade qu'il faut ménager à tout prix.

C'est en visitant une personne comme M^me^ Levy que l'on peut le mieux comprendre comment une maison que l'on a habitée pendant près de trente ans est devenue peu à peu remplie de barrières dont certaines infranchissables.

La personne pourra prendre sa douche seule si elle dispose d'un siège de douche, d'une barre d'appui et d'une douche-téléphone.

- M^me^ Levy est désormais incapable de sortir dans sa cour arrière pourtant si jolie;
- elle ne peut faire sa lessive, car depuis près de deux ans, elle n'a plus accès au sous-sol. L'escalier qui y mène lui a été formellement interdit par le médecin;
- dans la salle de bains, tout semble servir d'appui pour entrer et sortir de la baignoire : du porte-serviettes presque complètement arraché du mur au rideau de douche. La baignoire sert seulement en présence d'une auxiliaire familiale. La plupart du temps, M^me^ Levy se lave au lavabo avec difficulté en se reposant continuellement;
- la salle à dîner ne sert plus. Pourtant M^me^ Levy y entre plusieurs fois par jour, car le réfrigérateur y est placé, faute d'espace suffisant dans la cuisine. Ce va-et-vient est fatiguant et rempli d'inconvénients;
- les autres barrières à l'autonomie que l'on a pu relever dans la cuisine sont :
  - des espaces de rangement non fonctionnels;
  - un seul petit comptoir, qui déborde d'appareils d'usage quotidien qu'il faut transporter jusqu'à la table pour avoir accès à l'unique prise de courant de la cuisine;
  - un garde-manger très vaste que l'on doit atteindre en enjambant une marche.

Il est plus facile de préparer les repas quand les prises de courant se trouvent aux endroits adéquats.

- Les autres problèmes relevés étaient :
  - M^me^ Levy ramasse son courrier avec difficulté. Il lui faudrait donc une boîte aux lettres placée à la hauteur des épaules;
  - l'escalier bien aménagé, avec ses deux paliers, n'offre pas suffisamment de support avec une seule main courante et la présence d'une autre personne est nécessaire pour aider M^me^ Levy;
  - pour M^me^ Levy, le terme économie d'énergie est le principe qui doit dominer pour toutes les modifications proposées. En raison des nombreuses déficiences de M^me^ Levy, des changements importants semblaient nécessaires. Il faudrait aménager la cuisine en y intégrant réfrigérateur et lessiveuse; ajouter des prises de courant à divers endroits et des espaces de rangement plus accessibles dans la salle à dîner. Idéalement, la baignoire devrait être remplacée par un cabinet de douche muni de barres d'appui et d'un siège.

Les changements suivants ont été effectués. Ils étaient simples et peu coûteux, car M^{me} Levy ne voulait pas de transformations majeures :

- dans la salle de bains, des barres d'appui ont été installées au mur de la baignoire; une douche téléphone et un siège de douche qui permettent de franchir le seuil de la baignoire en position assise ont aussi été fournis;
- dans la cuisine, on a installé une prise de courant additionnelle au mur du comptoir où sont logés l'ouvre-boîte électrique, le mélangeur, le batteur, etc.;
- les tringles dans les garde-robes ont été abaissées et des étagères pour soulever les objets du sol ont été installées.

Conclusions

Ces histoires de cas montrent que l'aménagement des domiciles des personnes âgées à partir de moyens et d'adaptations mineures et économiques est chose possible. Pour établir un programme d'adaptation des domiciles et pour faire en sorte qu'un grand nombre de personnes âgées en profitent, il faudra créer une équipe d'intervenants motivés et préoccupés par la situation des personnes âgées. Ils doivent être prêts à collaborer avec plusieurs organisations et obtenir l'aide de bénévoles. Cette équipe devrait se joindre aux organismes qui sont déjà en contact avec les personnes âgées afin d'éviter la création de nouvelles structures.

Guide de l'utilisateur de la grille d'analyse

Introduction à la grille d'analyse

L'objectif général de la grille consiste à identifier dans un logis, des adaptations mineures, faciles à réaliser et peu coûteuses pour permettre plus d'autonomie dans les activités de la vie quotidienne.

Plus spécifiquement, la grille vise à :

- *identifier les activités pour lesquelles il existe un manque d'autonomie (ne fait pas, ne fait pas seul [e], fait avec difficulté);*
- *identifier les composantes du logement qui nuisent à l'accomplissement des activités de la vie quotidienne;*
- *identifier des adaptations mineures susceptibles de faciliter l'accomplissement des activités de la vie quotidienne.*

La clientèle-cible est avant tout une population âgée qui fait face à une perte d'autonomie physique et non à celle qui souffre de déficiences mentales ou psychologiques.

Le logement doit répondre aux normes de salubrité et de sécurité (ou pouvoir y accéder facilement par les modifications envisagées) et avoir la souplesse voulue pour s'adapter aux besoins du résident.

Trois principes de base sous-tendent la grille.

Un milieu accessible

L'accessibilité physique des lieux permet à la personne âgée ***d'utiliser pleinement son espace d'une façon sécuritaire et de maintenir son autonomie***. Un logement dans lequel on a vécu des années devient graduellement non fonctionnel, à cause d'un escalier que l'on ne peut plus monter, d'un seuil de balcon infranchissable ou d'un cabinet de toilette trop bas. Certaines de ces barrières peuvent être éliminées ou contournées sans l'apport de travaux majeurs, de rénovations ou de restructuration. C'est à ce niveau d'intervention que la grille consacre son analyse.

Un milieu esthétique et pratique

Il faut éviter d'adapter le logis de façon excessive, mais choisir lorsque nécessaire des modifications esthétiques et pratiques pour l'individu et son entourage. Si certaines incapacités réclament des modifications ou des aides techniques spécialisées, il ne faut pas négliger les moyens simples à la portée de tous, qui facilitent l'accomplissement des activités de la vie quotidienne. On ***économise alors temps et énergie*** tout en évitant de créer une impression d'incapacité, associée à l'emploi d'équipements spécialisés de type hospitalier.

Un milieu flexible

Lorsqu'on adapte le logement des personnes âgées, il faut tenir compte de plusieurs aspects : de la composition du ménage, des conditions temporaires ou progressives de l'incapacité, de la mobilité des personnes âgées (déménagement, hébergement, décès), de leurs goûts et de leurs désirs. Il faut éviter d'avoir à faire et à défaire constamment un logement, mais plutôt chercher à s'ajuster selon l'évolution des besoins en recherchant de l'équipement flexible et ajustable.

Les composantes de la grille

La grille, qui est présentée à la fin de cette publication, comporte quatre parties.

Partie 1 : caractéristique du résident – sert à recueillir des données démographiques de base ainsi qu'une description sommaire du profil de santé de la personne âgée; ses principaux problèmes qui entraînent une perte d'autonomie dans les AVQ, un aperçu de son bilan fonctionnel et des informations sur son état mental.

Partie 2 : caractéristique du domicile – sert à obtenir des données générales sur la résidence de la personne âgée, l'emplacement, le type de logement et sa grandeur, et l'impression générale de l'état du logement.

Les parties 1 et 2 rassemblent les données de base habituellement nécessaires lors de projets de recherche ou d'intervention.

Partie 3 : questionnaire sur les activités de la vie quotidienne – comporte dix grandes sections. Chaque section est disposée de la même façon et fonctionne selon la même dynamique.

À la fin de chaque principale section se trouve un bilan où peuvent figurer des commentaires et des recommandations spécifiques, des descriptions et des précisions au sujet des adaptations et des équipements, ainsi que leurs coûts. Cette feuille peut être photocopiée et servir pour commander de l'équipement ou pour informer la personne âgée ou les menuisiers, plombiers, bénévoles, des travaux à effectuer.

La structure de la partie 3 est décrite en détail dans la section ci-dessous.

Partie 4 : conclusions et recommandations – cette dernière page permet de résumer la situation globale à domicile ainsi que les principales actions retenues pour le client. Sur cette page peuvent être également inscrits les services de support complémentaires pour assurer un maintien à domicile de qualité.

Structure du questionnaire sur les activités de la vie quotidienne (AVQ)

La structure du questionnaire sur l'AVQ (voir schéma 1) reflète les étapes bien distinctes de l'analyse :

- analyse de l'autonomie
- analyse du logement
- recommandations

L'analyse de l'autonomie

Elle se fait principalement par l'entremise de 73 activités jugées essentielles par les personnes qui ont choisi le maintien à domicile. Ces activités (voir tableau 1) sont regroupées dans une logique de visite organisée en commençant par les activités d'accessibilité générale, puis les activités plus spécifiques à certaines pièces. Sur la grille, ces activités se traduisent par une série de questions numérotées de 1 à 73. Une analyse plus poussée de l'autonomie, c'est-à-dire la recherche des limitations fonctionnelles spécifiques à l'accomplissement d'une activité a lieu pour les activités où il existe une perte d'autonomie (voir schéma 1, colonne 1).

SCHÉMA 1

STRUCTURE DU QUESTIONNAIRE SUR LES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE

1- AVQ (1 à 73)

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Autres recommandations
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•
Analyse de l'autonomie	Analyse du logement	Recommandations	
(1)	(2)	(3)	(4)

TABLEAU 1

LISTE DES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE

Accessibilité générale

1- Ouvrir/fermer les portes
2- Verrouiller/déverrouiller les portes
3- Ouvrir/fermer les interrupteurs de lumière
4- Ouvrir/fermer les rideaux, les fenêtres
5- Ajuster la température (air climatisé et chauffage)
6- Vous déplacer dans chaque pièce et d'une pièce à l'autre
7- Vous rendre au cabinet de toilette
8- Monter/descendre les escaliers
9- Utiliser l'ascenseur
10- Utiliser le balcon, le perron

Se lever / ranger sa chambre

11- Vous asseoir/vous relever du lit
12- Sortir/ranger vos vêtements, chaussures,pantoufles
13- Mettre/enlever vos vêtements
14- Mettre/enlever chaussures/pantoufles
15- Faire votre lit/changer les draps

Soins corporels / nettoyer la salle de bains

Au lavabo

16- Ouvrir/fermer le robinet
17- Ajuster la température de l'eau
18- Laver vos mains/votre visage
19- Laver votre corps (lavabo)
20- Laver vos cheveux (lavabo)
21- Peigner/coiffer vos cheveux
22- Brosser vos dents/votre dentier et utiliser de la pâte dentifrice ou un nettoyeur pour dentiers
23- Vous raser (rasoir, rasoir électrique)

Prendre une douche

24- Entrer/sortir de la cabine de douche/baignoire
25- Ouvrir/fermer les robinets/ajuster la témperature de l'eau
26- Laver/rincer votre corps, vos cheveux sous la douche
27- Rejoindre la serviette

Prendre un bain

28- Entrer/sortir de la baignoire
29- Vous asseoir/vous relever du fond de la baignoire
30- Manœuvrer le bouchon d'évacuation d'eau
31- Ouvrir/fermer les robinets de la baignoire
32- Laver/rincer votre corps, vos cheveux dans la baignoire
33- Rejoindre la serviette
34- Nettoyer la baignoire / la cabine de douche

Utiliser les toilettes

35- Vous asseoir/vous relever du siège
36- Rejoindre/utiliser le papier hygiénique
37- Activer la chasse d'eau
38- Nettoyer la cuvette

Préparation des repas

39- Ouvrir/fermer les robinets et régler la température de l'eau
40- Utiliser les petits appareils électroménagers
41- Utiliser les commandes de la hotte, du poêle, du lave-vaisselle
42- Entrer/sortir les plats du four
43- Entrer/sortir les aliments du réfrigérateur
44- Ouvrir/fermer les tiroirs, les portes d'armoires
45- Sortir/ranger la vaisselle, les casseroles, les aliments non périssables
46- Transporter les aliments, la vaisselle sur une distance
47- Vous asseoir/vous relever des chaises
48- Éplucher/raper/couper les légumes, les fruits, les viandes, les fromages, le pain
49- Ouvrir les contenants, les boîtes de conserve
50- Superviser la cuisson
51- Emplir/vider les casseroles
52- Laver/essuyer la vaisselle
53- Laver la cusinière, le four, le réfrigérateur
54- Faire/ranger ses provisions d'aliments
55- Disposer des ordures ménagères

Faire la lessive / le repassage

56- Laver votre linge à la main
57- Transporter votre panier à linge
58- Emplir/vider la lessiveuse
59- Lire/manipuler les commandes de la lessiveuse
60- Emplir/vider la sécheuse
61- Lire/manipuler les commandes de la sécheuse
62- Étendre votre linge
63- Repasser

Entretien ménager / travaux lourds

64- Épousseter les surfaces basses et hautes
65- Balayer/passer l'aspirateur
66- Essuyer/laver le plancher
67- Laver les vitres

Utiliser le téléphone

68- Répondre au téléphone
69- Composer un numéro

Détente / affaires

70- Vous asseoir/vous relever des fauteuils
71- Ouvrir/fermer/sélectionner les canaux
72- Prendre votre courrier

Prise de médicaments

73- Prendre vos médicaments

L'analyse du logement

L'analyse du logement est effectuée en vérifiant à l'aide d'une liste de contrôle (schéma 1, colonne 2) quels sont les éléments domiciliaires manquants ou non fonctionnels, les barrières, ou obstacles, pour arriver à identifier les travaux à exécuter et les besoins en équipements spécialisés ou adaptés.

Les recommandations

Les recommandations font l'objet de deux colonnes (schéma 1, colonnes 3 et 4).

La colonne 3, recommandations domiciliaires, regroupe l'ensemble des adaptations au niveau du domicile, de l'ameublement ou de l'équipement électro-ménager d'usage fréquent, par exemple :

- réparer les tuiles brisées
- ajouter une main courante dans l'escalier
- soulever la hauteur du lit
- ajouter un banc de bain ou des barres d'appui dans la salle de bain
- ajouter des symboles de couleur sur les mécanismes de contrôle des appareils électroménagers.

La colonne 4, autres recommandations, énumère les ressources humaines ou les services spécialisés pour remédier aux incapacités non comblées par l'adaptation du domicile, par exemple :

- canne
- marchette
- brosse à cheveux adaptée
- assistance à intervalles réguliers
- popote roulante

Seules des recommandations mineures, peu coûteuses, faciles à réaliser ont été retenues.

Les types de recommandations privilégiées sont :

- les réaménagements souhaitables dans le domicile (réorganiser les meubles, les accessoires, les armoires)
- les travaux de réparation, d'adaptation et les ajouts mineurs (par exemple, fixer les tuiles du plancher, déplacer les prises de courant, ajouter des étagères)
- les aides techniques et équipements domiciliaires souhaitables.

La population-cible

Comme le titre l'indique, cette grille est destinée à la population âgée en perte d'autonomie physique. Nous entendons par « ***perte d'autonomie*** » : **une incapacité à accomplir ses activités de la vie quotidienne à la suite de déficiences motrices, organiques ou de la parole. Les déficiences sensorielles (visuelles, auditives, tactiles) sont également considérées.** L'expression « ***en perte d'autonomie*** » sous-entend **un certain degré de dépendance au niveau des activités de la vie quotidienne.**

La grille n'a pas été conçue pour répondre aux besoins particuliers des personnes avec déficiences mentales ou psychologiques importantes (confusions, problèmes perceptuels).

L'environnement-cible

La grille se prête aussi bien à l'analyse d'un appartement qu'à l'analyse d'une maison privée. Toutefois, seul l'intérieur et l'extérieur immédiat du domicile (escalier, balcon, perron ou patio) sont considérés pour des adaptations. Toutefois, pour les immeubles à logements multiples, le vestibule principal, les corridors qui mènent à l'appartement de même que les lieux communs tels la salle de lavage et le lieu de cueillette des ordures ménagères sont considérés lors de l'analyse.

Administration de la grille

Expertise requise

Le choix des adaptations a fait le consensus d'une équipe multidisciplinaire (architectes, urbanistes, ergothérapeutes, décorateurs d'intérieur). Par contre, cette grille demande beaucoup plus que le raccordement d'une solution à un problème précis. Elle fait appel à un jugement clinique pour l'évaluation de l'autonomie, prérequis essentiel à une adaptation adéquate du domicile.

Le choix du modèle requis d'adaptation exige lui aussi une expertise particulière. Il n'est pas suffisant de dépister le besoin d'une aide technique. Encore faut-il pouvoir préciser le type ou les caractéristiques particulières d'une adaptation afin de compenser pleinement les limitations fonctionnelles. Par exemple : banc de bain ***avec dossier*** à une hauteur « x », barres d'appui à tel ***endroit*** et ***disposées de telle façon***...

L'ergothérapeute possède la formation nécessaire pour l'évaluation fonctionnelle de l'autonomie et pour l'identification de solutions mineures (aides techniques, techniques d'économie d'énergie, aménagement fonctionnel) et pour le maintien ou l'amélioration de l'autonomie dans l'accomplissement des activités de la vie quotidienne. Outre les ergothérapeutes, certains autres professionnels ayant une expérience en réadaptation peuvent utiliser ce guide. Il en est de même pour les **physiothérapeutes** et **infirmières.**

Pour les travaux d'aménagement plus élaborés, l'accès à des experts-conseils en architecture, en design, en construction domiciliaire pourra compléter, au besoin, la prescription détaillée du plan d'adaptation.

Durée d'administration de la grille

Le temps d'administration de la grille varie selon le nombre d'activités problématiques et l'état du logement. Selon l'expérience acquise avec les tests de fiabilité et le travail effectué à l'étape 2, on prévoit que tout le processus, y compris l'identification des caractéristiques, l'entrevue complète et la formulation des recommandations, pourrait s'échelonner sur deux heures environ.

Principes de fonctionnement

La grille a été conçue de façon à pouvoir identifier rapidement les AVQ problématiques afin de limiter l'analyse du domicile aux endroits où une adaptation sera pleinement justifiée (utilisée par la personne âgée et efficace pour pallier aux incapacités). Cette approche découle de l'intérêt particulier de la grille à promouvoir l'autonomie.

De plus, en concentrant l'adaptation du domicile aux aires de fonctionnement problématiques, on évite d'adapter de façon excessive et de créer un milieu sans défi à relever ce qui peut à son tour engendrer une perte d'autonomie.

Mode d'évaluation du fonctionnement

Première étape : la recherche des AVQ problématiques

La première étape consiste à identifier les AVQ pour lesquelles un manque d'autonomie est observable. Elle consiste à répondre si oui (✓) ou non (✓) la personne interrogée fait seule et sans difficulté les 73 activités énumérées dans la grille. Une case a été prévue dans le cas où l'activité est sans objet (SO) parce que l'individu ne fait jamais cette activité, soit par choix soit parce que cette activité ne relève pas de ses responsabilités (le conjoint, les enfants, le CLSC s'en chargent et cette situation est souhaitable).

L'investigateur (trice) cherche donc de diverses façons à évaluer le fonctionnement de la personne âgée en la questionnant, en questionnant ses proches, ou par observation. L'observation demeure souvent la méthode la plus objective pour juger des capacités d'une personne à faire une activité.

Notion de difficulté

Une activité est jugée difficile si le temps d'accomplissement, la douleur ressentie et l'effort exigé laissent prévoir à plus ou moins long terme une perte d'autonomie pour cette activité, une réduction dans le fonctionnement général de la personne, ou risquent d'entraîner une détérioration de son état de santé.

Exemple 1 : si une personne réussit à faire l'entretien de sa demeure une fois par semaine, mais que cette journée-là, elle n'a pas la force de se préparer à manger, l'activité sera jugée difficile et justifiera une investigation du domicile.

Exemple 2 : si une personne réussit à se relever seule d'une chaise ou de la toilette, mais que cette activité lui occasionne de la douleur à un genou alors même qu'elle souffre d'inflammation chronique au niveau de cette articulation, l'activité sera jugée difficile et justifiera une adaptation pour prévenir une détérioration de sa situation.

Exemple 3 : si une personne réussit à sortir seule de son bain, mais que cette activité est associée souvent ou occasionnellement à des crises d'angine, des étourdissements ou tout autre problème physique qui risque d'entraîner une détérioration de son état de santé (une chute ou une blessure), l'activité sera jugée difficile et justifiera une investigation du domicile.

Comment interpréter les questions de la première étape

Répondez « OUI » si :
- la personne fait ***seule*** et ***sans difficulté*** l'activité

Répondez « NON » si :
- la personne ne fait pas l'activité
- la personne est incapable de faire seule l'activité (a besoin d'aide ou de supervision)
- la personne fait l'activité seule mais a de la difficulté

Répondez « SANS OBJET » :
- si l'activité est inappropriée (se raser pour une femme, par exemple)
- si la personne n'a jamais fait ou ne fera plus jamais une activité et qu'il est souhaitable pour elle-même ou son entourage qu'elle n'accomplisse pas cette activité (ne prend plus jamais de bain mais prend une douche, ne passe plus jamais l'aspirateur car le médecin l'a interdit, ne fait plus jamais les repas, sa fille le fait toujours et il est préférable que cette situation se poursuive)

Un « OUI » ou un « SANS OBJET » permet à l'investigateur (trice) de passer à l'activité suivante.

Un « NON » mène à une investigation plus poussée que nous appelons ici la deuxième étape.

Deuxième étape : l'investigation du problème de perte d'autonomie

Cette étape se traduit schématiquement par une série de 4 colonnes à l'intérieur de la boîte sur la grille.

Pour chaque activité, le questionnaire des AVQ comprend quatre colonnes où sont consignés les renseignements à analyser.

1ère colonne : limitations fonctionnelles

Il s'agit d'une liste de déficiences, incapacités ou handicaps qui peuvent limiter la personne âgée pour la poursuite de l'activité investiguée. Cette liste n'est pas exhaustive et peut être complétée. La connaissance des limitations fonctionnelles va permettre d'orienter l'analyse vers certains types de recommandations envisageables. Le tableau 2 relève certains principes généraux d'adaptations pour les principales limitations fonctionnelles de la personne âgée.

Comment noter : il suffit de cocher ou de rajouter sur la grille les éléments pertinents.

2e colonne : liste de contrôle

Cette liste des éléments du domicile doit être vérifiée pour chacune des activités problématiques. Pour observer chacun des éléments de la liste, il est essentiel de se rendre aux endroits où se déroule l'activité. En passant en revue la liste de contrôle, l'adaptation du domicile aux besoins spécifiques de l'individu va prendre forme.

3e et 4e colonnes : recommandations

Dès qu'un élément de la liste de contrôle s'avère problématique, on recherche les solutions envisageables.

La **colonne 3, recommandations domiciliaires,** comprend les adaptations du domicile nécessaires, tandis que la **colonne 4, autres recommandations,** regroupe les services et équipements requis par l'individu.

Comment noter : il suffit de cocher la ou les solution (s) envisageable (s) ou de compléter cette liste si nécessaire.

Troisième étape *: le choix de l'équipement ou des travaux d'adaptation.*

Il existe un très large éventail de solutions pour remédier aux difficultés de la vie quotidienne. Le choix de l'adaptation sera fait en tenant compte des limitations fonctionnelles de l'individu et des caractéristiques du domicile. Lors du choix d'aides ou d'équipements, la disponibilité des modèles, leur coût, leur apparence vont influencer le choix de la personne âgée et de l'investigateur. Ainsi, lorsqu'une douche-téléphone est jugée appropriée pour permettre de prendre une douche en position assise plus aisément et en toute sécurité il faut considérer plusieurs aspects :

- l'ampleur des travaux de plomberie requis pour l'installation d'une douche-téléphone;
- le coût de ces travaux (travail et matériel);
- l'utilité de crochets à différentes hauteurs ou d'un ajustement sur barre verticale pour modifier la hauteur de la douche téléphone (plus d'un individu utilise la douche);
- une incapacité temporaire ou le refus d'un propriétaire de faire la dépense peut orienter le choix d'une douche-téléphone rattachée à même le robinet de bain;
- un manque d'équilibre, une amplitude restreinte au niveau des membres inférieurs peut nous faire choisir un modèle avec contrôle de l'eau à la tête de la douche ou un déplacement des robinets. Encore une fois, la question financière et la condition de la tuyauterie affecteront la décision.

Il est évident que les adaptations recommandées doivent être discutées avec la personne âgée. Un catalogue illustré permet d'être beaucoup plus explicite et s'avère très utile pour mieux guider la personne âgée dans ses choix.

TABLEAU 2

PRINCIPES GÉNÉRAUX POUR COMPENSER UNE PERTE D'AUTONOMIE

Déficiences-Incapacités-Handicaps	Recommandations
1. Déficiences sensorielles	
1,1 Vision	
1,1,1 Hémianopsie	– Réaménagement des meubles, équipements pour compenser le champ de vision réduit. – Éviter l'encombrement des objets dans les pièces.
1,1,2 Vision périphérique déficiente	– Éviter les objets trop bas, trop hauts qui peuvent échapper au champ de vision et permettre de s'y heurter. – Utilisation de couleurs contrastantes.
1,1,3 Perte de vision sévère, totale	– S'assurer que la personne porte des lunettes dont la prescription est adéquate. – Indices tactiles sur la main courante pour indiquer le début/la fin d'un escalier et sur les boutons de contrôle d'appareils électroménagers . – Éviter l'encombrement des pièces.
1,2 Auditives	– La personne a-t-elle une prothèse auditive? La pile est-elle fonctionnelle? Est-elle bien ajustée?
1,2,1 Perte partielle	– Amplificateur de volume (pour tous signaux sonores). – Téléphone adapté.
1,2,2 Perte sévère/totale	– Indice visuel et tactile, indicateurs lumineux pour la sonnette de porte, de téléphone, vibrateur au lit lorsque couché. – Téléphone adapté.
1,3 Déficience tactile	– Réduire les surface angulaires, rugueuses. – Protéger des sources de chaleur (isoler les tuyaux d'eau chaude situés dans un endroit accessible, s'assurer que l'eau du robinet n'excède pas 47 °C, installer le contrôle du poêle à l'avant pour éviter que l'utilisateur ait à passer au-dessus des surfaces chaudes.)
2. Incoordination	
2,1 Membres supérieurs	– Les objets plus lourds, plus gros sont plus faciles à manipuler. – Rouler ou glisser les objets plutôt que de les soulever. – Cuisine en V ou en L, desserte sur roulettes. – Couvrir les bols de liquide avant de les soulever. Utiliser des paniers à cuisson pour éviter d'égoutter légumes ou pâtes, ou des tasses à couvercle avec bec. – Grossir les poignées des casseroles, les contrôles des appareils électroménagers.

TABLEAU 2 (suite)

PRINCIPES GÉNÉRAUX POUR COMPENSER UNE PERTE D'AUTONOMIE

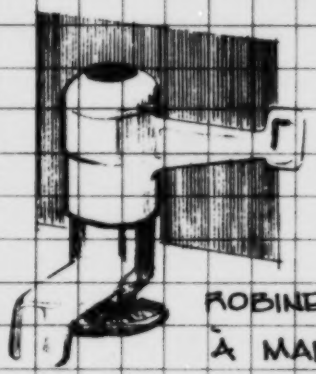
Déficiences-Incapacités-Handicaps	Recommandations
2,2 Membres inférieurs	– Déambuler avec ses souliers (souliers lourds de préférence.) – Réduire les surfaces angulaires et rugueuses. – Ajouter des barres de soutien dans les corridors. – Aides techniques pour les soins personnels (chausse-pied à long manche.)
3. Amplitude limitée	
3,1 Membres supérieurs	– Augmenter les surfaces d'entreposage à la portée de la main. – Réduire la hauteur, la profondeur des comptoirs, des tablettes. – Les objets à manipuler doivent demander un minimum d'effort : ils doivent donc être légers. – Utilisation de pinces à long manches, de manches allongés.
3,2 Membres inférieurs	– Les sièges doivent être suffisamment hauts pour permettre de s'asseoir sans forcer l'articulation de la hanche et du genoux. – Appuie-bras bilatéraux pour permettre de s'asseoir et de se relever plus facilement des fauteuils, des divans et le reste.
3,3 Tronc	– Augmenter les espaces d'entreposage situés à moyenne amplitude. – Remonter les prises de courant situées près du sol. – Aides techniques auxquelles les personnes âgées peuvent avoir recours pour atteindre les objets bas (pinces à longs manches, par exemple.) – Appuie-bras bilatéraux pour permettre aux personnes âgées de s'asseoir et de se relever plus facilement des fauteuils, chaises, divans, et le reste. – Sièges ou bancs suffisamment hauts pour se relever facilement. – Aides techniques pour soins personnels. – Brosse à long manche pour se laver les pieds. – Aides pour l'habillage (mettre ses bas, mettre et attacher ses souliers, par exemple.)
3,4 Main (manque de préhension fine)	– Aides techniques pour grossir les objets fins/petits (manches élargis pour ustensiles, brosses à dents, peignes.) – Ajouter des poignées supplémentaires aux objets sans poignée ou avec une seule poignée : poignée pour contenant de lait cartonné, poignées de camping fixées à une casserole.

TABLEAU 2 (suite)

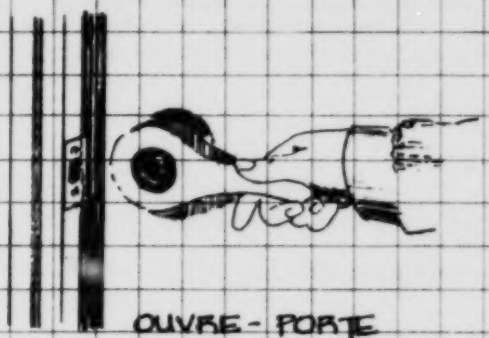
PRINCIPES GÉNÉRAUX POUR COMPENSER UNE PERTE D'AUTONOMIE

Déficiences-Incapacités-Handicaps	Recommandations
4. Endurance ou force diminuée	– Techniques d'économie d'énergie physique : distribution du travail et des périodes de repos au cours d'une journée, d'une semaine. – Travail en position assise (préparation des repas, repassage.) – Cuisiner pour plus d'un jour à la fois, utiliser des aliments congelés, conserver les aliments non consommés dans des contenants fermés glissés dans le réfrigérateur, cuire les aliments avec leurs pelures. – Utiliser des produits de trempage pour l'entretien de la maison et l'entretien du linge plutôt que de frotter.
5. Mobilité réduite	– Vérifier les besoins en aide technique pour se déplacer (canne, marchette...). – Éviter les différences de niveau au sol : (seuils de portes, recouvrement de plancher de hauteur différente entre les pièces, carpettes.) – Éviter les marches, les escaliers, les rampes abruptes. – Éliminer les obstacles : (fils électriques au sol, tuiles brisées tapis qui bougent.)
6. Grandeur extrême	
6,1 Très grand	– Relever la hauteur des meubles (tables, chaises, lits, toilettes). – Les dossiers de chaises, de fauteuils doivent supporter le dos de la personne âgée.
6,2 Très petit	– Abaisser toutes les aires d'entreposage, aires de travail, la profondeur des comptoirs, la hauteur des tables. – Abaisser la hauteur du lit.
7. Obésité	– Technique d'économie d'énergie pour prévenir un effort trop grand. – Peut nécessiter des meubles spéciaux.

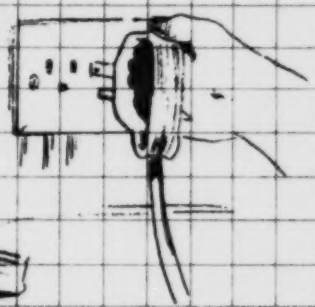
AIDES ET ADAPTATIONS

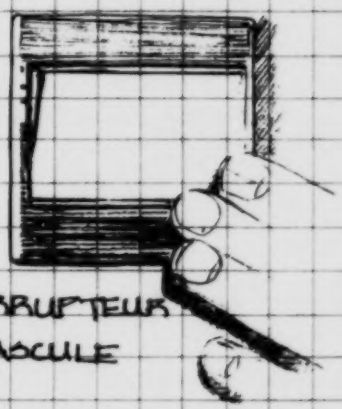


ROBINET À MANETTE



OUVRE-PORTE

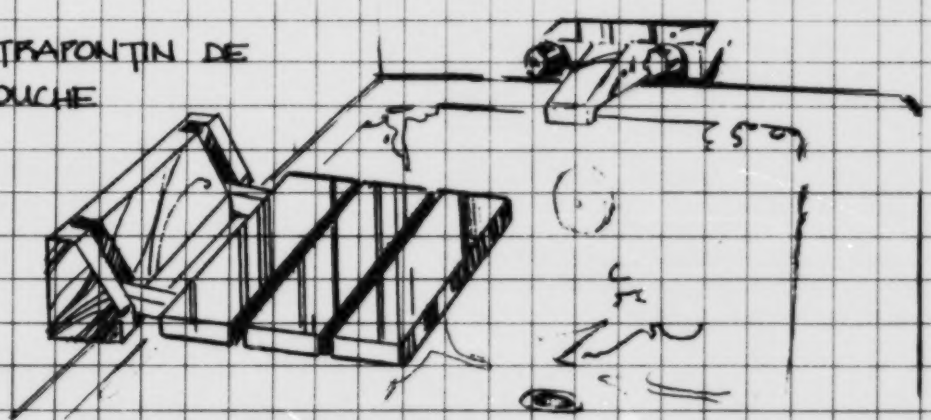


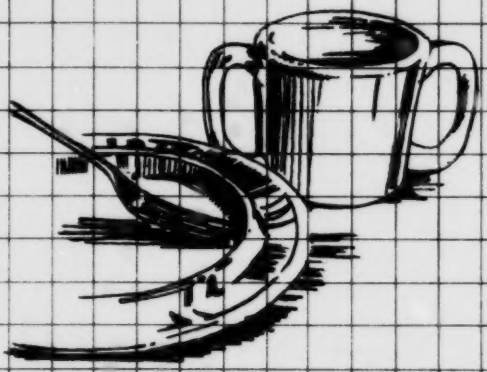


INTERRUPTEUR À BASCULE

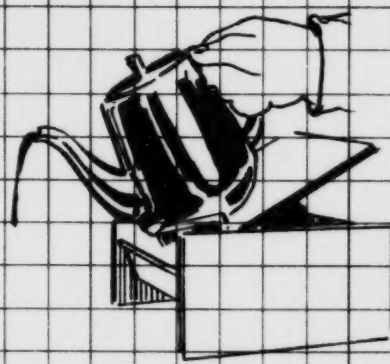
FICHE ÉLECTRIQUE À POIGNÉE

STRAPONTIN DE DOUCHE



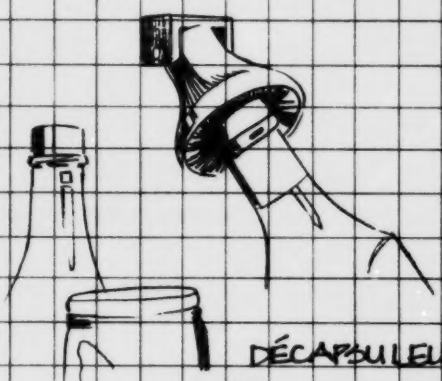


TASSE À DEUX ANSES ET
ASSIETTE À REBORD RECOURBÉ

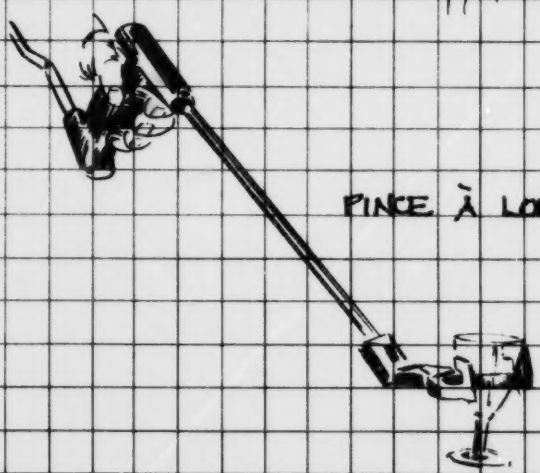


VERSE-BOISSON

USTENSILES
AVEC MANCHE À
BONNE PRISE



DÉCAPSULEUR
OUVRE-CONTENANT



PINCE À LONG MANCHE

La grille d'analyse

REMERCIEMENTS

La qualité et l'ampleur de cet instrument résultent de la précieuse collaboration d'un nombre important d'experts-conseils et nous en sommes redevables à tous et chacun.

Les experts-conseils habitant l'extérieur du Québec ont reçu la grille d'analyse par la poste. C'est de cette façon qu'ils ont pu réviser la première et deuxième version de l'instrument. Les participants :

Jean-Rémi Champagne
Conseil national de recherches du Canada
Ottawa (Canada)

Pamela J. Cluff
Associated Planning Consultants Inc.
Toronto (Canada)

Anne Gaylard
Regional Rehabilitation Centre
Ottawa (Canada)

Yhetta Gold
B.G. Housing Consultants
Winnipeg (Canada)

Gloria Gutman
Gerontology Research Centre
Simon Fraser University
Vancouver (Canada)

Mary Kalymun
Department of Human Development
University of Rhode Island
Rhode Island (United States)

Himanshu Mukherjee
Department of Health and Community Services
Fredericton (Canada)

Leon Pastalan
College of Architecture and Urban Planning
University of Michigan
Michigan (United States)

Bettyann Raschko
Raschko Design Consultants
Oregon (United States)

Une rencontre de groupe s'est tenue au DSC et réunissait un groupe d'experts de la région métropolitaine de Montréal. La richesse des échanges et discussions a engendré de nouvelles idées qui furent rajoutées à la troisième version de la grille. M^{me} Mireille Lemasson de la Fédération des CLSC a animé avec talent cette rencontre. Les participants :

Louise Des Serres
Institut de réadaptation de Montréal
Montréal (Canada)

Patricia Ladia Falta
École d'architecture
Université de Montréal
Montréal (Canada)

Andrée Forget
École de réadaptation
Université de Montréal
Montréal (Canada)

Louise Gauthier
École de physiothérapie et d'ergothérapie
Université McGill
Montréal (Canada)

REMERCIEMENTS (suite)

Sylvie Martel
Institut de réadaptation de Montréal
Montréal (Canada)

Vera Pederzoli
CLSC Métro
Montréal (Canada)

Pierre Teasdale
École d'architecture
Université de Montréal
Montréal (Canada)

Diane Vinette
Centre François Charron
Québec (Canada)

Martin Wexler
Service de l'Habitation et du
développement urbain
Ville de Montréal
Montréal (Canada)

Certains experts-conseils ont élargi leur participation en acceptant des rencontres et discussions *ad hoc* lors du développement du schéma initial de l'instrument et dans l'élaboration d'un protocole de consultation auprès de groupes d'experts. Nous aimerions exprimer notre reconnaissance d'une façon toute particulière à M. Martin Wexler, M. Pierre Teasdale et M^{me} Bettyann Raschko.

Nous tenons également à remercier le personnel et l'administration du DSC pour leur appui continu sans lequel ce projet n'aurait pu se développer.

TABLES DES MATIÈRES

Partie 1	Caractéristiques du résident	T7
Partie 2	Caractéristiques du domicile	T9
Partie 3	Questionnaire des activités de la vie quotidienne	T11
	Accessibilité générale	T13
	Se lever / ranger sa chambre	T25
	Soins corporels / nettoyer la salle de bains	T31
	Utiliser les toilettes	T47
	Préparation des repas	T51
	Faire la lessive / le repassage	T67
	Entretien ménager / travaux lourds	T75
	Utiliser le téléphone	T81
	Détente / affaires	T85
	Prise de médicaments	T89
Partie 4	Conclusions et recommandations	T92

PARTIE 1

CARACTÉRISTIQUES DU RÉSIDENT

NOM : _____ **Nº DU DOSSIER :** _____

ADRESSE : _____ **ÂGE :** _____

_____ **SEXE :** _____ F _____ M

_____

PERSONNE CONTACT : _____ **TÉLÉPHONE :** _____

ÉTAT CIVIL :

_____ marié
_____ célibataire
_____ veuf
_____ séparé/divorcé

COMPOSITION DU MÉNAGE :

_____ seul
_____ conjoint
_____ autre

RÉSEAU D'AIDE : _____

_____

_____

_____

_____

PROFIL DE SANTÉ : _____

_____

_____

_____

_____

LIMITATIONS FONCTIONNELLES :

_____ préhension déficiente
_____ incoordination
  _____ membres supérieurs (m.s.)
  _____ membres inférieurs (m.i.)
_____ amplitude limitée
  _____ m.s.
  _____ m.i.
  _____ tronc
_____ résistance diminuée
_____ faiblesse musculaire
_____ équilibre précaire
_____ mobilité réduite
_____ canne, marchette ou autre
_____ en fauteuil roulant
_____ pertes sensorielles
_____ vision déficiente
_____ perte de l'ouïe
_____ perte de sensibilité
_____ difficulté d'élocution
_____ grandeur extrême
_____ très petite
_____ très grande
_____ obésité

ÉTAT MENTAL :

_____ lucide
_____ désorienté
  _____ temps
  _____ espace
  _____ personnes
_____ confus

PARTIE 2

CARACTÉRISTIQUES DU DOMICILE

STATUT DU RÉSIDENT : _____ propriétaire _____ locataire

GENRE DE MAISON / IMMEUBLE :

_____ maison individuelle
_____ maison jumelée ou maison double
_____ maison jardin, « town-house », maison en rangée
_____ plex (duplex, triplex)
_____ immeuble de moins de cinq étages
_____ immeuble de cinq étages ou plus
_____ autre, précisez _____

NOMBRE D'ÉTAGES :

	DANS L'IMMEUBLE	DANS LE LOGEMENT
1 étage		
2 étages		
3 étages		
4 étages		
5 étages et plus		

ÉTAGE OÙ SE SITUE LE LOGEMENT : _____ **PRÉSENCE D'UN ASCENSEUR :** ____ oui ____non

NOMBRE DE PIÈCES DANS LE LOGEMENT : _____ **ÉTAT DU LOGEMENT :**

____ délabré
____ moyen
____ bon

PARTIE 3

QUESTIONNAIRE DES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE

ACCESSIBILITÉ GÉNÉRALE

Questions 1 à 10

1—Ouvrir / fermer les portes
2—Verrouiller / déverrouiller les portes
3—Ouvrir / fermer les interrupteurs
4—Ouvrir / fermer les rideaux, les fenêtres
5—Ajuster la température (air climatisé et chauffage)
6—Vous déplacer dans chaque pièce et d'une pièce à l'autre
7—Vous rendre au cabinet d'aisances
8—Monter / descendre les escaliers
9—Utiliser l'ascenseur
10—Utiliser le balcon, le perron

Pièce(s) : **l'ensemble du logis et l'environnement immédiat au logis utilisé sur une base quotidienne**

ACCESSIBILITÉ GÉNÉRALE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

1. Ouvrir / fermer les portes? (portes d'entrée principale et secondaires, et le reste)

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente ❑ incoordination	■ type de poignées ■ pesanteur / résistance des portes, des ferme-portes	❑ poignées en bec de canne ❑ corde de tirage	
❑ faiblesse musculaire	■ cadre de porte mal ajusté	❑ recouvrir les poignées de porte d'une surface antidérapante	
❑ mobilité réduite		❑ enlever les portes non essentielles ❑ ajuster les cadres de porte ❑ charnières à angle pour porte ❑ graisser les charnières ❑ remplacer la serrure	

Commentaires : _____

ACCESSIBILITÉ GÉNÉRALE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

2. Verrouiller / déverrouiller les portes? (portes d'entrée, porte de la salle de bains)

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ l'éclairage de jour, de soir	❑ améliorer l'éclairage/faciliter l'accès aux interrupteurs	❑ indice visuel ou code de couleur pour repérage facile des clés
❑ incoordination doigts	■ mécanismes de verrouillage	❑ changer ou adapter le mécanisme de verrouillage pour faciliter son utilisation ou permettre l'activité à une main	
❑ amplitude limitée (m.s.)*	■ type de clé, porte-clés	❑ aide pour augmenter la surface de préhension de la clé ou de la serrure	
❑ faiblesse musculaire	■ bonne fermeture des portes	❑ tablettes extérieures pour déposer les objets à une hauteur fonctionnelle avant d'ouvrir la porte	
❑ mobilité réduite		❑ table intérieure ou tablette pour déposer les objets à l'entrée	
❑ vision déficiente		❑ relâcher le mécanisme de fermeture à ressort	
	■ hauteur et facilité d'utilisation de l'interphone et de l'ouvre-porte automatique	❑ améliorer l'accès et le fonctionnement des commandes de l'interphone et de l'ouvre-porte : — commande plus large avec indice de couleur ou tactile — abaisser les commandes	
			*membres supérieurs

Commentaires : _____

ACCESSIBILITÉ GÉNÉRALE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

3. Ouvrir / fermer les interrupteurs?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ la hauteur des interrupteurs	❑ installer des interrupteurs à des endroits et à des hauteurs fonctionnels	❑ aides techniques (pour manipuler ou rejoindre les interrupteurs)
❑ incoordination (m.s.*)	■ le type d'interrupteurs	❑ interrupteurs faciles à opérer	
❑ amplitude limitée (m.s.*)	■ l'accès aux interrupteurs	❑ interrupteurs situés à l'entrée d'une pièce, près du lit pour éviter de circuler dans le noir	
❑ vision déficiente	■ le type de lampes dans les pièces et leur commutateur	❑ interrupteurs tripolaires	
		❑ veilleuses	
		❑ indices de repérage lumineux sur les interrupteurs	* membres supérieurs

Commentaires : _____

4. Ouvrir / fermer les rideaux, les fenêtres?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ le mécanisme d'ouverture et de fermeture des rideaux, des fenêtres	■ éliminer les rideaux inutiles	
❑ résistance diminuée		■ longue tige ou corde pour tirer ou fermer les rideaux	
❑ faiblesse musculaire		■ modifier une partie des fenêtres pour faciliter l'utilisation : — lubrifier les charnières — sabler les parois des fenêtres — adapter les poignées de mécanisme d'ouverture — remplacer les coulisses usées par des coulisses en nylon ou en téflon	

Commentaires : _____

ACCESSIBILITÉ GÉNÉRALE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

5. Ajuster la température (l'air climatisé et le chauffage)?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ l'éclairage de jour, de soir	❑ améliorer l'éclairage	
❑ incoordination (m.s.*)	■ la hauteur du thermostat	❑ abaisser (élever) le thermostat	
❑ amplitude limitée (m.s.*)	■ la facilité de lecture du thermostat	❑ thermostat facile à lire, à ajuster	
❑ vision déficiente	■ le mécanisme d'ajustement	❑ allonger, grossir, modifier le mécanisme d'ajustement du thermostat	*membres supérieurs

Commentaires : _____

ACCESSIBILITÉ GÉNÉRALE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

6. Vous déplacer dans chaque pièce et d'une pièce à l'autre?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ incoordination	■ éclairage général, de jour, de soir, dans les corridors, les pièces	❑ interrupteurs, commutateurs faciles d'accès et faciles à manipuler	❑ aide à la mobilité (une marchette, une canne)
❑ faiblesse musculaire	■ dimension du domicile, des pièces	❑ favoriser l'éclairage naturel	
❑ mobilité réduite	■ largeur des corridors et des portes	❑ assurer un éclairage fonctionnel selon la vocation de la pièce/éliminer les reflets	
❑ en fauteuil roulant	■ patron de circulation (présence d'obstacles, caractéristiques de la distance à parcourir)	❑ mains courantes pour le corridor, le lieu de travail et les escaliers	
❑ équilibre précaire	■ les différences de niveau au sol	❑ améliorer la relation entre l'espace des pièces et leurs fonctions (distance entre la chambre à coucher, la salle de bains.)	
❑ vision déficiente	■ les différents revêtements de plancher	❑ éliminer les obstacles/ tapis/carpettes	
	■ la présence et la hauteur des seuils de porte	❑ éliminer les seuils de porte	
	■ présence d'escaliers	❑ standardiser les revêtements de plancher	
	■ l'emplacement et la stabilité des meubles et accessoires	❑ réparer les surfaces de circulation endommagées	
		❑ réparer ou stabiliser les meubles qui servent d'appui	
		❑ repenser la disposition de l'ameublement	
		❑ aménagement pour fauteuil roulant : — espace suffisant pour se déplacer, tourner — éliminer des portes — charnières à angle pour portes	

Commentaires : _____

ACCESSIBILITÉ GÉNÉRALE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

7. Vous rendre au cabinet d'aisances?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ équilibre précaire	Vérifier : ■ l'éclairage — dans la salle de toilette — entre la salle de toilette et la chambre à coucher	❑ interrupteur à l'entrée de la salle de toilette	❑ aide pour la mobilité
❑ mobilité réduite	■ la présence d'un cabinet d'aisances par étage	❑ interrupteurs tripolaires dans le corridor	❑ évaluation urologique/ médicale
❑ en fauteuil roulant	■ la distance entre le cabinet d'aisances, la chambre à coucher et la salle de séjour	❑ veilleuses entre la chambre à coucher/salle de toilette	❑ protège-dessous
❑ urgences/incontinences	■ présence d'obstacles dans le chemin	❑ éliminer les obstacles	❑ sonde urétrale
❑ vision déficiente		❑ urinoir/bassine/chaise d'aisances dans la chambre à coucher ❑ porte de la salle de toilette facile à manœuvrer ❑ accessibilité au fauteuil roulant ❑ système d'appel d'urgence	

Commentaires : _____

ACCESSIBILITÉ GÉNÉRALE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

8. Monter / descendre les escaliers?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ incoordination	■ l'éclairage	❑ interrupteurs tripolaires	❑ aide à la mobilité
❑ amplitude limitée (m.i*.)	■ le nombre de marches	❑ améliorer l'éclairage	❑ déneigement/entretien saisonnier
❑ résistance diminuée	■ la profondeur et la hauteur des marches	❑ escalier avec contremarches	
❑ faiblesse musculaire	■ l'uniformité des marches	❑ contremarches d'au plus 180 mm de hauteur	
❑ équilibre précaire	■ le design de l'escalier	❑ largeur de la marche — max : 265 mm — éliminer les tapis dans l'escalier, augmenter la largeur de la marche	
❑ mobilité réduite	■ l'état de l'escalier	❑ nez de la marche d'au plus 5 mm bissauté/couleur contrastante	
❑ en fauteuil roulant	■ le type de revêtement	❑ éliminer les tapis à motifs embrouillés	
❑ vision déficiente	■ la présence de main courante; hauteur et diamètre	❑ ajout d'une main courante, mains courantes bilatérales	
		❑ main courante qui se prolonge après la première et la dernière marches	
		❑ rampe d'accès 1:12 à 1:20	
		❑ réparation des marches, main courante	
		❑ ajout d'un ascenceur, plate-forme, chaise élévatrice	
			*membres inférieurs

Commentaires : _____

ACCESSIBILITÉ GÉNÉRALE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

9. Utiliser l'ascenceur?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ amplitude limitée (m.s*.)	■ le temps moyen d'attente	❑ ajuster la vitesse et la force de fermeture des portes	❑ aide à la mobilité
❑ équilibre précaire	■ la hauteur des boutons d'appel	❑ modifier la hauteur du tableau de commande du repère d'étage	❑ envisager une route alternative (utilisation d'un monte-charge)
❑ en fauteuil roulant	■ la largeur des portes	❑ augmenter la lisibilité du tableau de commande et du repère d'étages (indices visuels, tactiles, gros numéros, signal sonore)	
❑ vision déficiente	■ la vitesse et la force de fermeture des portes	❑ signal visuel ou sonore pour indiquer l'arrêt et le sens du déplacement	
	■ la hauteur et la lisibilité du tableau de commande et du repère d'étages	❑ ajout de mains courantes	
	■ la présence de mains courantes à l'intérieur	❑ banc ou chaise dans le corridor ou l'entrée	
	■ la présence et le type de système d'appel d'urgence à l'intérieur		*membres supérieurs

Commentaires : _____

ACCESSIBILITÉ GÉNÉRALE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

10. Utiliser le balcon, le perron?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ faiblesse musculaire	Vérifier : ■ éclairage à l'entrée, sur le balcon, etc.	❑ augmenter l'intensité d'éclairage sur les aires de circulation/repérage visuel	❑ aide à la mobilité (marchette, canne)
❑ équilibre précaire	■ accès à l'extérieur : — hauteur des différents seuils de porte — inégalité des surfaces — exposition au soleil, à la chaleur, au vent — hauteur et stabilité de la balustrade du balcon, du porche	❑ surface antidérapante pour les endroits exposés aux intempéries (balcon, véranda, trottoir, patio)	❑ déneigement
❑ mobilité réduite ❑ en fauteuil roulant		❑ installer une rampe ❑ éliminer ou minimiser les seuils de porte	❑ indices visuels ❑ assistance
❑ vision déficiente		❑ abris pour le vent (augmente aussi l'intimité) ❑ ajouter, solidifier la balustrade (respecter la hauteur sécuritaire) ❑ aménager pour fauteuil roulant	

Commentaires : _____

BILAN GÉNÉRAL : ACCESSIBILITÉ GÉNÉRALE

COMMENTAIRES **N^{0} DU DOSSIER :** _____

_____

_____

_____

_____

RECOMMANDATIONS PRESCRITES	**N^{0} DE MODÈLE OU SPÉCIFICATIONS**	**COÛTS**

SE LEVER / S'HABILLER / RANGER SA CHAMBRE

Questions 11 à 15

11—Vous asseoir /vous relever du lit
12—Sortir /ranger vos vêtements, chaussures, pantoufles
13—Mettre /enlever vos vêtements
14—Mettre /enlever vos chaussures, pantoufles
15—Faire son lit/changer les draps

Pièce(s) : **chambre à coucher**

Si certaines activités se déroulent dans d'autre pièces, il faut analyser le besoin d'adapter ces endroits. Par exemple, enlever ses chaussures peut se faire à l'entrée du logis.

SE LEVER / S'HABILLER / RANGER SA CHAMBRE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

11. Vous asseoir / vous relever du lit?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations	
		domiciliaires	autres recommandations
	Vérifier :		
❑ incoordination (générale)	■ la hauteur du lit	❑ blocs de bois sous le lit	
❑ amplitude limitée (m.i.*, tronc)	■ le type de matelas	❑ planche sous le matelas	
❑ faiblesse musculaire		❑ matelas ferme	
❑ équilibre précaire			
❑ en fauteuil roulant			*membres inférieurs

Commentaires : _____

SE LEVER / S'HABILLER / RANGER SA CHAMBRE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

12. Sortir / ranger vos vêtements, chaussures, pantoufles?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ l'éclairage dans la pièce, l'armoire	❑ améliorer l'éclairage	
❑ incoordination	■ la facilité d'accès à la garde-robe, au vestiaire : — hauteur et profondeur des étagères/hauteur des crochets — hauteurs des tringles dans les garde-robes — quantité d'espace d'entreposage — ouverture/fermeture des tiroirs	❑ étagères sur roulettes	
❑ amplitude limitée (m.s.*)		❑ poignées de tiroir en D	
❑ force diminuée		❑ ajouter une étagère à proximité du sol pour élever les objets usuels (souliers, etc.)	
❑ équilibre précaire		❑ abaisser l'étagère/tringle supérieure à une hauteur fonctionnelle	
❑ en fauteuil roulant		❑ tringles à différentes hauteurs, étagères à coulisse	
❑ vision déficiente/mauvaise distinction des couleurs		❑ étagères transparentes au-dessus du niveau des yeux	
		❑ augmenter les aires d'entreposage	
		❑ étiqueter les étagères, tiroirs (indices de couleur, texture, etc.)	
		❑ tiroirs sur billes	*membres supérieurs

Commentaires : _____

SE LEVER / S'HABILLER / RANGER SA CHAMBRE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

13. Mettre / enlever vos vêtements?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ l'éclairage	❑ améliorer l'éclairage	❑ vêtements adaptés
❑ incoordination	■ la présence de banc/chaise, matelas stable pour s'habiller	❑ banc, chaise stable dans la chambre à coucher (salle de bain, entrée)	❑ aides techniques pour enfiler ses bas, attacher ses boutons, fermeture éclair
❑ amplitude limitée	■ l'accès aux vêtements (crochets, tringles, tablettes)		❑ apprentissage de nouvelles techniques
❑ faiblesse musculaire			
❑ équilibre précaire	■ la présence de miroirs	❑ miroir pleine longueur	
❑ vision déficiente			
❑ obésité			

Commentaires : _____

14. Mettre / enlever vos chaussures, pantoufles?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ la facilité d'accès aux chaussures		❑ aides techniques : — souliers sans lacet — lacets élastiques — arrache-bottes — languette à grand manche — souliers ou bottes avec velcro ou fermeture éclair
❑ incoordination	■ la possibilité de s'asseoir pour s'habiller	❑ placer un banc, chaise stable dans la chambre (vestiaire, salle de bains)	
❑ amplitude limitée (tronc, m.s.*, m.i.**)			
❑ faiblesse musculaire			
❑ équilibre précaire			*membres supérieurs
❑ en fauteuil roulant			**membres inférieurs
❑ obésité			

Commentaires : _____

SE LEVER / S'HABILLER / RANGER SA CHAMBRE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

15. Faire son lit, changer les draps?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ amplitude limitée (m.s.*, tronc)	■ la propreté	❑ réaménagement des meubles	❑ choix de draps faciles à utiliser (édredon)
❑ résistance diminuée	■ la hauteur du lit	❑ assurer au moins 460 mm autour du lit (910 mm en fauteuil roulant)	❑ aide à intervalle régulier
❑ faiblesse musculaire	■ l'espace de chaque côté du lit		
❑ équilibre précaire	■ le type de matelas	❑ un matelas d'une grandeur régulière, préférable	
❑ mobilité réduite	■ le type de draps		*membres supérieurs

Commentaires : _____

BILAN GÉNÉRAL : SE LEVER / S'HABILLER / RANGER SA CHAMBRE

COMMENTAIRES **N° DU DOSSIER :** _____

_____

_____

_____

_____

RECOMMANDATIONS PRESCRITES	N° DE MODÈLE OU SPÉCIFICATIONS	COÛTS

SOINS CORPORELS / NETTOYER LA SALLE DE BAINS

Questions 16 à 34

16—Ouvrir / fermer le robinet
17—Ajuster la température de l'eau
18—Laver vos mains, votre visage
19—Laver votre corps (au lavabo)
20—Laver vos cheveux (au lavabo)
21—Peigner / coiffer vos cheveux
22—Brosser vos dents / dentiers et utiliser un dentrifice ou un nettoyeur pour dentier
23—Vous raser (rasoir manuel, rasoir électrique)
24—Entrer / sortir de la cabine de douche
25—Ouvrir / fermer les robinets de la douche et ajuster la température de l'eau
26—Laver / rincer votre corps, vos cheveux sous la douche
27—Rejoindre la serviette
28—Entrer / sortir de la baignoire
29—Vous asseoir / vous relever du fond de la baignoire
30—Manœuvrer le bouchon d'évacuation d'eau
31—Ouvrir / fermer les robinets du bain
32—Laver / rinser votre corps, vos cheveux assis dans la baignoire
33—Rejoindre la serviette
34—Nettoyer la baignoire, la cabine de douche

Pièce(s) : **salle de bains**

SOINS CORPORELS / NETTOYER LA SALLE DE BAINS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

16. Ouvrir / fermer le robinet (au lavabo)?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ l'accès au lavabo, au robinet	❑ dégager sous l'évier / isoler les tuyaux d'eau chaude	
❑ amplitude limitée (m.s.*)		❑ placer les robinets sur le côté ou plus près du devant	
❑ faiblesse musculaire			
❑ en fauteuil roulant	■ le type de robinet	❑ poignées de robinet de type levier	
		❑ mitigeur	
		❑ aides techniques pour robinet : — extension pour poignées de robinet — tourne-manette mobile	
			*membres supérieurs

Commentaires : _____

17. Ajuster la température de l'eau (au lavabo)?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ la température de l'eau chaude	❑ ajustement central de la température de l'eau chaude (max. 46 °C)	
❑ incoordination (m.s.)*	■ l'ajustement de la température de l'eau	❑ mitigeur	
❑ insensibilité à la chaleur		❑ tourne-manette	
			*membres supérieurs

Commentaires : _____

SOINS CORPORELS / NETTOYER LA SALLE DE BAINS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

18. Laver vos mains, votre visage (au lavabo)?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ l'éclairage	❑ améliorer l'éclairage	❑ mitaine à laver
❑ incoordination (m.s.*)	■ l'accès au savon et au porte-savon	❑ réaménager les différents items (savon, porte-savon)	❑ brosse à ongles à succion
❑ amplitude limitée (m.s.*)		❑ porte-savon à rebord	❑ savon liquide en pompe
❑ faiblesse musculaire	■ la hauteur du lavabo	❑ abaisser/remonter le lavabo	
❑ équilibre précaire		❑ remplacer le bec verseur pour élever/abaisser/courber	
	■ l'espace pour les pieds	❑ dégager sous le lavabo/isoler la tuyauterie	
	■ l'espace pour les jambes (en position assise)		
	■ l'emplacement de la serviette	❑ serviette facile d'accès	
		❑ consolider le lavabo	*membres supérieurs

Commentaires : _____

SOINS CORPORELS / NETTOYER LA SALLE DE BAINS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

19. Laver votre corps (bain éponge au lavabo)?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente ❑ incoordination (m.s.)*	■ l'éclairage	❑ améliorer l'éclairage au-dessus du lavabo	❑ mitaine à laver
	■ la température ambiante	❑ lampe chauffante	❑ savon liquide en pompe
❑ amplitude limitée	■ miroir (endroit)	❑ ajuster/adapter les miroirs (miroir incliné)	❑ brosse/éponge à grand manche
❑ résistance diminuée	■ l'accès au savon, au porte-savon, serviette et autres objets de toilette	❑ réaménager les objets de toilette pour faciliter l'accès	
❑ faiblesse musculaire (m.s.)*	■ la hauteur du lavabo	❑ abaisser/remonter le lavabo	
❑ équilibre précaire	■ l'espace pour les pieds	❑ remplacer le bec verseur pour élever/abaisser/courber	
	■ l'espace pour les jambes (en position assise)	❑ mitigeur	
		❑ dégager sous le lavabo/isoler la tuyauterie	
		❑ rapprocher la serviette/porte-serviettes	
		❑ aménager un espace pour entreposer les vêtements	
			*membres supérieurs

Commentaires : _____

SOINS CORPORELS / NETTOYER LA SALLE DE BAINS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

20. Laver vos cheveux (au lavabo)?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ amplitude limitée (m.s.*, cou, tronc)		❑ faire l'activité à l'évier ou sous la douche	❑ brosse à main (adaptée)
❑ résistance diminuée (m.s.*)	■ l'accès au shampooing, revitalisant et autres objets de toilette	❑ réaménager les objets de toilette pour faciliter l'accès	❑ contenant à shampooing facile à utiliser
❑ faiblesse musculaire ❑ équilibre précaire	■ la hauteur du lavabo ■ la hauteur du bec verseur	❑ abaisser/remonter le lavabo ❑ remplacer le bec verseur pour élever/abaisser/courber ❑ mitigeur	❑ assistance ❑ accompagnement chez le coiffeur
	■ l'espace pour les pieds		
	■ l'espace pour les jambes (en position assise)	❑ dégager sous le lavabo/isoler la tuyauterie ❑ boyau flexible amovible avec tête de douche	*membres supérieurs

Commentaires : _____

SOINS CORPORELS / NETTOYER LA SALLE DE BAINS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

21. Peigner / coiffer vos cheveux?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ l'éclairage	❑ améliorer l'éclairage au-dessus, à côté du miroir	❑ peigne/brosse adapté
❑ incoordination	■ la présence de miroirs faciles à utiliser	❑ miroirs adaptés : — dont le bord inférieur permet de bien se voir — miroir incliné — miroir grossissant	❑ support pour peigne ou brosse
❑ amplitude limitée (m.s.)*	■ l'accès aux accessoires de toilette (peigne, brosse, épingles à cheveux, etc.)	❑ accessoires de toilette entreposés en deçà des limites facilement atteignables	❑ accompagnement régulier chez le coiffeur
❑ faiblesse musculaire (m.s.)*		❑ diviseurs dans le tiroir pour repérage facile	
❑ résistance diminuée		❑ permettre l'activité en position assise, si préféré	*membres supérieurs

Commentaires : _____

SOINS CORPORELS / NETTOYER LA SALLE DE BAINS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

22. Brosser vos dents / dentiers et utiliser un dentrifrice ou un nettoyeur pour dentier?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations	
		domiciliaires	autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ l'éclairage	❑ améliorer l'éclairage au-dessus du lieu d'activité	❑ brosse à dents adaptée
❑ incoordination	■ facilité d'utilisation du lavabo (type de robinet et ajustement de la température de l'eau)		❑ brosse à dentier adaptée
❑ amplitude limitée	■ l'accès aux accessoires de toilette (brosse à dents, dentrifrices, etc.)	❑ réaménager ou remplacer le support pour brosses à dents/dentiers	❑ dentifrice facile à utiliser
❑ vision déficiente		❑ réaménager l'espace d'entreposage des objets de toilette	❑ adaptation pour tube dentifrice
		❑ diviseurs dans le tiroir pour repérage facile de divers objets	
		❑ permettre l'activité en position assise, si préféré : espace sous le lavabo/ isoler la tuyauterie	

Commentaires : _____

SOINS CORPORELS / NETTOYER LA SALLE DE BAINS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

23. Vous raser? (rasoir manuel, rasoir électrique)?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ l'éclairage	❑ améliorer l'éclairage au-dessus, à côté du miroir	❑ rasoir électrique
	■ rasoir manuel : — l'accès à un évier, difficulté à l'utiliser — la présence de miroirs faciles à utiliser	❑ miroirs adaptés, ajustés	
❑ incoordination	■ rasoir électrique : — accès à une prise de courant — aspect sécuritaire de la prise	❑ nouvelle prise à disjoncteur dans la salle de bain à une hauteur fonctionnelle ❑ prise avec ligne de terre	
❑ amplitude limitée	■ accès aux objets de toilette (crème à barbe, lotion après rasage, etc.)	❑ réaménager l'entreposage des objets de toilette	
❑ vision déficiente		❑ permettre l'activité en position assise, si préféré	

Commentaires : _____

SOINS CORPORELS / NETTOYER LA SALLE DE BAINS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

Prendre sa douche ❑ S.O. ⟶ **Aller à la section «Prendre son bain» question 28**

24. Entrer / sortir de la cabine de douche (baignoire)?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ incoordination (m.i.*) ❑ équilibre précaire ❑ amplitude limitée (m.i.*) ❑ faiblesse musculaire ❑ mobilité réduite ❑ en fauteuil roulant ❑ obésité	Vérifier : ■ la hauteur de la marche ■ la présence d'appui solide ■ la présence d'une surface antidérapante à l'entrée et à l'intérieur	❑ éliminer/réduire le marche ❑ barres d'appui, poignées de sécurité ❑ tapis antidérapant à l'entrée de la cabine de douche ❑ surface antidérapante au fond de la cabine de douche ou dans la baignoire ❑ modèle de baignoire ou de cabine de douche différent serait préférable ❑ utiliser une planche de transfert ❑ améliorer l'assèchement du sol	❑ supervision ❑ assistance *membres inférieurs

Commentaires : _____

SOINS CORPORELS / NETTOYER LA SALLE DE BAINS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

25. Ouvrir / fermer les robinets de la douche et ajuster le température de l'eau?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ l'accès aux robinets	❑ poignées de robinet faciles à lire, à rejoindre, à manipuler	
❑ amplitude limitée (m.i.*)		❑ contrôle de l'eau à la tête de la douche (bouton-poussoir)	
❑ équilibre précaire		❑ barre d'appui comme stabilisateur	
❑ insensibilité à la chaleur	■ le type de robinet	❑ robinet à commande thermostatique	
	■ lisibilité des repères pour l'eau froide et chaude	❑ ajustement central de la température si possible (max. 46°C)	
			*membres inférieurs

Commentaires : _____

SOINS CORPORELS / NETTOYER LA SALLE DE BAINS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

26. Laver / rincer votre corps, vos cheveux?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ la température de la pièce	❑ augmenter l'éclairage (lumière à l'épreuve de l'eau)	❑ savon/shampooing dans des contenants faciles à utiliser
❑ incoordination	■ l'éclairage		❑ mitaine à laver
❑ amplitude limitée	■ la hauteur du porte-savon, l'accès au shampooing	❑ porte-savon ou tablette à rebord à une hauteur fonctionnelle lorsqu'en position debout ou assise	❑ brosse à grand manche (recourbée)
	■ le type de porte-savon, bouteille de shampooing		❑ supervision
❑ résistance diminuée	■ l'accès aux objets de toilette (débarbouillette, brosse, bonnet de douche)	❑ accessoires de toilette faciles d'accès	❑ assistance
❑ faiblesse musculaire	■ l'ajustement de la température de l'eau	❑ ajustement central de la température de l'eau (max. 46 ℃) ou régulateur thermostatique	
❑ équilibre précaire	■ la douche facile à utiliser, à la bonne hauteur	❑ barres d'appui	
❑ obésité	■ l'étanchéité du rideau, de la porte	❑ banc ou chaise dans la douche	
	■ l'accumulation d'eau au sol, sur les murs après la douche	❑ douche téléphone sur barre verticale ou crochets à différentes hauteurs	
	■ le drainage de l'eau dans la cabine de douche, la baignoire	❑ rideau ou porte translucide, étanche	
		❑ faciliter le drainage/ prévenir les fuites d'eau hors de la douche	
		❑ plancher antidérapant via un revêtement non glissant, des bandes antidérapantes, un tapis à succion	
		❑ traiter les murs de la douche avec des matériaux à l'épreuve de l'eau	
		❑ sonnette d'alarme	

Commentaires : _____

SOINS CORPORELS / NETTOYER LA SALLE DE BAINS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

27. Rejoindre la serviette?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ incoordination (m.s.*, m.i.**)	■ porte-serviettes à proximité	❑ lampe chauffante/radiateur électrique avec arrêt automatique	❑ placer la serviette à proximité avant d'entrer dans la douche
❑ amplitude limitée (m.s.*)	■ solidité du porte-serviettes et de son installation	❑ porte-serviettes facile d'accès	
❑ équilibre précaire		❑ barres d'appui supplémentaires	*membres supérieurs **membres inférieurs

Commentaires : _____

Prendre son bain ❑ S.O. ⟶ **Aller à la question 34**

28. Entrer / sortir de la baignoire?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ incoordination (m.i.*)	■ la hauteur de la baignoire	■ barres d'appui solidement ancrées au mur ou fixées à la biagnoire, bonne hauteur, bon endroit, bonne position (verticales, horizontales)	❑ apprentissage de nouvelles techniques
❑ amplitude limitée (m.i.*)	■ la présence de : — barres d'appui — d'une surface antidérapante à l'intérieur et à l'extérieur de la baignoire	■ banc de bain mobile	❑ supervision
❑ faiblesse musculaire		■ surface antidérapante à la sortie et dans la baignoire	❑ assistance
❑ équilibre précaire ❑ mobilité réduite ❑ obésité			*membres inférieurs

Commentaires : _____

SOINS CORPORELS / NETTOYER LA SALLE DE BAINS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

29. Vous asseoir / vous relever du fond de la baignoire?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ incoordination	■ la présence de barres d'appui — d'une surface antidérapante à l'intérieur et à l'extérieur de la baignoire	❑ barres d'appui à la bonne hauteur, au bon endroit, à la bonne position ❑ surface antidérapante au fond de la baignoire	❑ prendre sa douche
❑ amplitude limitée (m.s.*, m.i.**)	■ la profondeur de la baignoire, la largeur du rebord	❑ siège hydraulique	❑ apprentissage de nouvelles techniques
❑ résistance diminuée ❑ faiblesse musculaire ❑ équilibre précaire ❑ mobilité réduite		❑ banc de douche	❑ supervision ❑ assistance *membres supérieurs **membres inférieures

Commentaires : _____

30. Manœuvrer le bouchon d'évacuation d'eau?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ le type de bouchon d'évacuation	❑ mécanisme à levier	❑ pince longue
❑ incoordination ❑ amplitude limitée (tronc, m.s.*) ❑ équilibre précaire	■ l'accès au bouchon	❑ chaîne après le bouchon ❑ bouchon type assisette, de couleur contrastante ❑ gros anneau fixé au bouchon d'évacuation	
❑ vision déficiente		❑ bonde (drain) de couleur contrastante	*membres supérieurs

Commentaires : _____

SOINS CORPORELS / NETTOYER LA SALLE DE BAINS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

31. Ouvrir / fermer les robinets?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ préhension déficiente ❑ amplitude limitée (m.s.*) ❑ faiblesse musculaire ❑ équilibre précaire	Vérifier : ■ l'accès aux robinets ■ le type de robinets	❑ robinets de type levier ❑ mitigeur ❑ tourne-manette ❑ changer l'emplacement des robinets	*membres supérieurs

Commentaires : _____

32. Laver / rincer votre corps, vos cheveux assis dans la baignoire?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ préhension déficiente ❑ incoordination ❑ amplitude limitée (m.s.*, tronc) ❑ résistance diminuée, faiblesse musculaire ❑ équilibre précaire ❑ obésité	Vérifier : ■ la température ambiante/ présence de courant d'air ■ l'éclairage ■ le type et la hauteur du porte-savon/de la bouteille de shampooing ■ l'accès aux accessoires de toilette (brosse, débarbouillette, etc.) ■ la présence de barres d'appui	❑ éliminer, réduire les courants d'air ❑ augmenter l'éclairage ❑ prote-savon encastré au mur ❑ objets de toilette à une distance fonctionnelle ❑ banc de bain ❑ barres d'appui ❑ boyau flexible avec tête de douche/douche-téléphone	❑ prendre sa douche ❑ contenants en plastique pour asperger ❑ mitaine à laver ❑ brosse à grand manche (recourbée) ❑ savon à corde/liquide ❑ supervision ❑ assistance *membres supérieurs

Commentaires : _____

SOINS CORPORELS / NETTOYER LA SALLE DE BAINS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

33. Rejoindre la serviette?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ incoordination (m.s.*, m.i.**)	Vérifier : ■ porte-serviettes à proximité ou endroit pour déposer la serviette	❑ lampe chauffante/radiateur électrique avec arrêt automatique	❑ placer la serviette à proximité avant d'entrer dans la baignoire
❑ amplitude limitée (m.s.)*	■ solidité du porte-serviettes et de son installation	❑ porte-serviettes facile d'accès	
❑ équilibre précaire			*membres supérieurs **membres inférieurs

Commentaires : _____

34. Nettoyer la baignoire, la cabine de douche?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ préhension déficiente	Vérifier : ■ l'éclairage dans la baignoire et la douche	❑ ampoule électrique pour douche ou bain	❑ brosse à grand manche
❑ amplitude limitée (tronc, m.s.*, m.i.**)	■ la propreté en général	❑ matériau facile d'entretien dans la cabine de douche/ autour de la baignoire	❑ produits récurants sans frottage
	■ la profondeur et la grandeur de la baignoire/ cabine de douche		❑ assistance
❑ résistance diminuée	■ la qualité de l'émail	❑ traiter l'émail de la baignoire	
❑ faiblesse musculaire		❑ calfeutrage à l'épreuve de la moisissure	
❑ équilibre précaire		❑ ventilation suffisante	
❑ en fauteuil roulant		❑ douche-téléphone pour faciliter le nettoyage de la baignoire, de la cabine de douche	
❑ vision déficiente			*membres supérieurs **membres inférieurs

Commentaires : _____

BILAN GÉNÉRAL : SOINS CORPORELS / NETTOYER LA SALLE DE BAINS

COMMENTAIRES **N^{O} DU DOSSIER :** _____

RECOMMANDATIONS PRESCRITES	N^{O} DE MODÈLE OU SPÉCIFICATIONS	COÛTS

UTILISER LES TOILETTES

Questions 35 à 38

35—Vous asseoir / vous relever du siège
36—Rejoindre / utiliser le papier hygiénique
37—Activer la chasse d'eau
38—Nettoyer la cuvette

Pièce(s) : **salle(s) de toilette**

UTILISER LES TOILETTES

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

35. Vous asseoir / vous relever du siège?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ incoordination ❑ amplitude limitée (m.i.*) ❑ faiblesse musculaire (m.i.*) ❑ équilibre précaire ❑ en fauteuil roulant ❑ obésité	Vérifier : ■ la présence d'appui (barres, comptoir, etc.) : — endroit — type — aspect sécuritaire ■ la hauteur du siège	❑ barres d'appui unilatérales ou bilatérales contrasantes à la bonne hauteur, bon endroit, dans la bonne position ❑ ramener la hauteur du siège à une hauteur fonctionnelle : — siège surélevé — chaise d'aisances	*membres inférieurs

Commentaires : _____

36. Rejoindre / utiliser le papier hygiénique?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ préhension déficiente ❑ incoordination ❑ amplitude limitée ❑ faiblesse musculaire ❑ vision déficiente ❑ obésité	Vérifier : ■ l'accès au papier hygiénique ■ la facilité à remplacer le rouleau	❑ changer l'emplacement du porte-rouleau ❑ porte-rouleau facile à remplacer	❑ aides techniques pour s'essuyer ❑ utiliser du papier mouchoir au lieu de papier hygiénique

Commentaires : _____

UTILISER LES TOILETTES

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

37. Activer la chasse d'eau?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ l'accès à la chasse d'eau	❑ allonger, grossir ou adapter la poignée de la chasse d'eau (corde, bouton)	❑ pince longue (pour atteindre les objets inaccessibles)
❑ incoordination	■ le mécanisme d'action de la chasse d'eau	❑ réaménager le mécanisme à un endroit plus facile d'accès	
❑ amplitude limitée	■ la présence d'appui (barre d'appuis)	❑ barre d'appui derrière la toilette	
❑ équilibre précaire			
❑ vision déficiente			

Commentaires : _____

38. Nettoyer la cuvette?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ incoordination	■ la propreté générale		❑ brosse à long manche
❑ amplitude limitée (tronc, m.s.*)	■ l'éclairage	❑ bon éclairage dans la salle de bains	❑ produits de trempage
❑ faiblesse musculaire	■ la condition du siège	❑ remplacer le siège	
❑ équilibre précaire	■ le fonctionnement mécanique de la toilette		
❑ en fauteuil roulant	■ le fonctionnement adéquat de la tuyauterie	❑ travaux de plomberie	
			*membres supérieurs

Commentaires : _____

BILAN GÉNÉRAL : UTILISER LES TOILETTES

COMMENTAIRES **N° DU DOSSIER :** _____

RECOMMANDATIONS PRESCRITES	N° DE MODÈLE OU SPÉCIFICATIONS	COÛTS

PRÉPARATION DES REPAS Questions 39 à 55

39—Ouvrir / fermer les robinets de l'évier et ajuster la température de l'eau
40—Utiliser les petits appareils électroménagers
41—Utiliser les commandes de la hotte, de la cuisinière, du four, de lave-vaisselle
42—Entrer / sortir les plats du four
43—Entrer / sortir les aliments du réfrigérateur
44—Ouvrir / fermer les tiroirs, les portes d'armoires
45—Sortir / ranger la vaisselle, les casseroles, les aliments non périssables
46—Transporter les aliments, la vaisselle sur une distance
47—Vous asseoir / vous relever des chaises
48—Éplucher / râper / couper les légumes, les fruits, les viandes, les fromages, le pain
49—Ouvrir les contenants, les boîtes de conserve
50—Superviser la cuisson
51—Remplir / vider les casseroles
52—Laver / essuyer la vaisselle
53—Laver la table, le comptoir, la cuisinière, le four, le réfrigérateur
54—Faire / ranger les provisions d'aliments
55—Se débarrasser des ordures ménagères

Pièce(s) : **cuisine**

PRÉPARATION DES REPAS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

39. Ouvrir / fermer l'eau des robinets et ajuster le température de l'eau?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ l'accès à l'évier	❑ libérer l'espace sous l'évier/isoler les tuyaux d'eau chaude	
❑ amplitude limitée (m.s.*) ❑ en fauteuil roulant	■ le type de robinet	❑ robinets de type levier ❑ boyau extensible avec manette à pression ❑ mitigeur	
❑ insensibilité à la chaleur et au froid	■ la température de l'eau chaude	❑ ajustement central de la température de l'eau à 46 °C	*membres supérieurs

Commentaires : _____

40. Utiliser les petits appareils électroménagers (mélangeur, grille-pain, batteur électrique)?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ l'emplacement des appareils	❑ indices visuels ou tactiles sur les commandes des appareils	
❑ incoordination (m.s.*)		❑ grossir ou allonger les commandes sur les appareils	
❑ amplitude limitée (m.s.*)		❑ réaménager l'espace pour faciliter l'accès aux appareils	
❑ faiblesse musculaire	■ la hauteur et l'accès aux prises de courant murales	❑ prises à préhension facile ❑ laisser branchés en permanence les appareils utilisés fréquemment / considérer l'aspect sécuritaire	
❑ vision déficiente	■ le type de prises	❑ aménager des prises de courant faciles d'accès	
	■ la surcharge des circuits	❑ améliorer les circuits	
		❑ remplacer ou se procurer certains petits appareils, si possible	*membres supérieurs

Commentaires : _____

PRÉPARATION DES REPAS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

41. Utiliser les commandes de la hotte, de la cuisinière, du four, du lave-vaisselle?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ l'accès aux commandes ■ la grosseur et le type de commandes	❑ commandes faciles à lire, à rejoindre, à manipuler	❑ aides techniques pour rejoindre ou tourner les commandes
❑ incoordination (m.s.*)	■ la clarté des symboles sur les commandes	❑ accentuer les indices visuels pour bien démarquer les positions-clés des autres positions	
❑ amplitude limitée (m.s.*)		❑ commandes à l'avant préférable	
❑ en fauteuil roulant		❑ mécanisme d'arrêt automatique sur certains appareils	
❑ vision déficiente			
❑ insensibilité à la chaleur			*membres inférieurs
❑ mémoire déficiente			

Commentaires : _____

42. Entrer/sortir les plats du four?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ la hauteur du four	❑ tablette amovible sous le four encastré pour déposer les plats chauds	❑ mitaines d'amiante extra-longues
❑ incoordination	■ le mécanisme d'ouverture de la porte/facilité de tirer les grilles	❑ utilisation d'une desserte	❑ plats petits, légers
❑ amplitude limitée (tronc, m.s.*)	■ l'espace du comptoir adjacent au four pour déposer les plats chauds	❑ grilles faciles à tirer/pousser	
❑ faiblesse musculaire		❑ four micro-ondes préférable	
❑ équilibre précaire		❑ four encastré avec porte ouvrant sur le côté	
❑ en fauteuil roulant			
❑ vision déficiente			*membres supérieurs
❑ insensibilité à la chaleur			

Commentaires : _____

PRÉPARATION DES REPAS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

43. Ranger / sortir les aliments du réfrigérateur?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ préhension déficiente	Vérifier : ■ l'éclairage dans le réfrigérateur	❑ améliorer l'éclairage (remplacer les ampoules au besoin)	❑ techniques d'économie d'énergie — disposer les articles souvent utilisés ou lourds à portée de la main — les articles rarement utilisés au fond des étagères ou sur les étagères inférieures
❑ incoordination (m.s.*) ❑ amplitude limitée (m.s.*, tronc) ❑ faiblesse musculaire	■ la hauteur et la profondeur des tablettes du réfrigérateur ■ l'état général du réfrigérateur	❑ ajout et (ou) élimination de tablettes, de demi-tablettes, de paniers ❑ réfrigérateur à porte verticale préférable ❑ élever les petits réfrigérateurs	
❑ équilibre précaire ❑ en fauteuil roulant ❑ vision déficiente			*membres supérieurs

Commentaires : _____

PRÉPARATION DES REPAS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

44. Ouvrir / fermer les tiroirs, les portes d'armoires?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ préhension déficiente	Vérifier : ■ hauteur des tiroirs et des portes	❑ réaménager l'entreposage pour favoriser l'utilisation des armoires/tiroirs faciles d'accès	❑ courroies, sangles, pince longue qui permettent à l'utilisateur de rejoindre les poignées de portes ou tiroirs
❑ amplitude limitée (m.s.*)			
❑ force diminuée	■ type de poignées des tiroirs et des portes	❑ poignées de tiroirs en «D»	
	■ degré de friction des tiroirs	❑ tiroirs sur roulettes	
	■ poids des tiroirs	❑ nouvelle quincaillerie sur les portes	
		❑ éliminer des portes	
			*membres supérieurs

Commentaires : _____

PRÉPARATION DES REPAS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

45. Sortir des armoires et y ranger la vaisselle, les casseroles, les aliments non périssables?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ amplitude limitée (m.s.*) ❑ résistance diminuée	■ l'éclairage ■ la hauteur des étagères	❑ améliorer l'éclairage ❑ augmenter les aires d'entreposage fonctionnelles — ajouter des étagères sous les armoires — abaisser la hauteur des étagères — ranger la vaisselle sur le comptoir — unité d'entreposage mobile	❑ pinces longues ❑ techniques d'économie d'énergie — objets lourds ou d'utilisation fréquente à la portée de la main — objets légers ou utilisés rarement entreposés plus haut ou très bas
❑ faiblesse musculaire	■ la surface des aires d'entreposage	❑ ajouter un faux fond aux tablettes hautes pour empêcher les objets de s'enfoncer	
❑ équilibre précaire		❑ utilisation de tablettes transparentes lorsque les tablettes sont situées au-dessus du champ de vision	
❑ en fauteuil roulant ❑ vision déficiente		❑ «Lazy Susan» dans les coins ❑ indices (tactiles, visuels) pour repérage facile ❑ petit banc sécuritaire	
			* membres supérieurs

Commentaires : _____

PRÉPARATION DES REPAS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

46. Transporter les aliments, la vaisselle sur une distance? (du comptoir à la table...)

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ les distances entre le réfrigérateur, la cuisinière/four, la table de cuisine	❑ réaménager l'entreposage	❑ aide à la mobilité
❑ incoordination (m.s.*, mi.i.**)	■ la continuité du comptoir de cuisine entre réfrigérateur, cuisinière, évier	❑ desserte pour déplacer les plats du comptoir au four, à la table	❑ tablette pour fauteuil roulant
❑ faiblesse musculaire		❑ encourager la proximité entre les aires de travail et d'entreposage	
❑ équilibre précaire		❑ relier par un comptoir : le réfrigérateur, la cuisinière, l'évier	
❑ mobilité réduite	■ l'état du plancher/les obstacles	❑ plancher/aire de circulation libre d'obstacles	
❑ en fauteuil roulant		❑ réparer les tuiles brisées, le plancher	
❑ vision déficiente			
			*membres supérieurs **membres inférieurs

Commentaires : _____

PRÉPARATION DES REPAS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

47. Vous asseoir / vous relever des chaises?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ incoordination (générale) ❑ amplitude limitée (m.i.*, tronc) ❑ faiblesse musculaire ❑ équilibre précaire ❑ en fauteuil roulant	Vérifier : ■ la hauteur des chaises ■ la présence et le type d'appuis-bras aux chaises	❑ blocs de bois sous les chaises ❑ chaise avec appuis-bras confortables, faciles à attraper ❑ chaise «catapulte» (mécanisme) ❑ coussins fermes	*membres inférieurs

Commentaires : _____

48. Éplucher / râper / couper les légumes, les fruits, les viandes, les fromages et le pain?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ préhension déficiente ❑ incoordination ❑ résistance diminuée ❑ faiblesse musculaire ❑ vision déficiente	Vérifier : ■ type d'appareils, d'équipements ménagers ■ surface des aires de travail (debout) ■ surface de travail pour des activités en position assise ■ hauteur du comptoir	❑ robot culinaire ❑ tablette amovible dans le comptoir pour permettre de travailler assis ❑ planche de travail au-dessous de l'évier pour augmenter les aires de travail ❑ chaises sur roulettes avec freins pour rejoindre les aires de travail sans avoir à se relever	❑ stabilisateur pour l'équipement ou les aliments ❑ aides techniques (couteau adapté, râpe avec succion) ❑ technique d'économie d'énergie : — utilisation de fromage tranché, pain en tranches

Commentaires : _____

PRÉPARATION DES REPAS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

49. Ouvrir les contenants, les boîtes de conserve?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations	
		domiciliaires	autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ type de contenants	❑ ouvre-bocaux en «V»	❑ utiliser différents types de contenant faciles à manipuler
❑ incoordination	■ type d'ouvre-boîtes	❑ ouvre-boîtes électrique ou manuel fixé au mur à une hauteur fonctionnelle	
❑ faiblesse musculaire ❑ vision déficiente	■ l'accès à l'ouvre-boîtes	❑ ouvre-boîtes électrique ❑ ouvre-boîtes adapté ❑ bras-levier ajustable à divers types de couvercle	

Commentaires : _____

50. Superviser la cuisson?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations	
		domiciliaires	autres recommandations
	Vérifier :		
❑ mobilité réduite	■ l'éclairage	❑ éclairage spécifique pour la tâche	❑ minuterie avec alarme
❑ en fauteuil roulant	■ la possibilité de s'asseoir à proximité de la cuisinière	❑ plaque chauffante ou table de cuisson sur comptoir bas	
❑ vision déficiente ❑ mémoire déficiente		❑ banc surélevé ❑ appareils électriques avec arrêt automatique préférables : — poêle à frire électrique — four micro-ondes — grille-pain-four ❑ chaises sur roulettes avec freins pour observer, travailler sans avoir à se relever ❑ miroir incliné si la personne doit demeurer assise ❑ détecteur de fumée ❑ extincteur portatif	

Commentaires : _____

PRÉPARATION DES REPAS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

51. Remplir / vider les casseroles?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ la hauteur, la profondeur de l'évier	❑ relier par un comptoir la cuisinière à l'évier	❑ aides techniques — levier mécanique — tamis de cuisson — poignées de camping
❑ incoordination	■ la distance entre la cuisinière et l'évier	❑ utiliser une desserte pour relier la cuisinière à l'évier	❑ apprentissage de nouvelles techniques — glisser les plats plutôt que les soulever — laisser refroidir l'eau avant de la vider
❑ faiblesse musculaire	■ la continuité du comptoir entre la cuisinière et l'évier	❑ boyau flexible ou bec verseur pour remplir les contenants	— cuisson à la vapeur
❑ équilibre précaire			
❑ en fauteuil roulant			
❑ vision déficiente			
❑ insensibilité à la chaleur			

Commentaires : _____

PRÉPARATION DES REPAS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

52. Laver / essuyer la vaisselle?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente ❑ incoordination	■ l'éclairage ■ espace de comptoir de chaque côté de l'évier	❑ améliorer l'éclairage ❑ créer un espace pour les jambes pour favoriser l'activité en position assise	❑ brosse adaptée ❑ techniques d'économie d'énergie — rincer après usage — laisser sécher plutôt qu'essuyer
❑ résistance diminuée (m.s.*)	■ l'accès à un évier, la facilité à l'utiliser	❑ robinets adaptés	❑ vaisselle incassable, légère
❑ faiblesse musculaire		❑ ajout d'un comptoir, tablette à côté de l'évier	❑ poêle, chaudrons faciles à récurer
❑ équilibre précaire	■ accès à un lave-vaisselle : — espace suffisant pour remplir/vider le lave-vaisselle — hauteur du lave-vaiselle	❑ adapter les commandes du lave-vaisselle (indices visuels, tactiles, commandes à levier)	
❑ en fauteuil roulant	■ température de l'eau chaude	❑ lave-vaisselle portatif : — mécanismes de raccord facile à manipuler — facile à déplacer	
❑ vision déficiente ❑ insensibilité à la chaleur			

*membres supérieurs

Commentaires : _____

PRÉPARATION DES REPAS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

53. Laver la table, le comptoir, la cuisinière, le four, le réfrigérateur?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ la propreté générale	❑ revêtement du comptoir, de la table d'une surface facile d'entretien	❑ éponge à long manche
❑ amplitude limitée (m.s.*)	■ l'éclairage	❑ hotte pour cuisinière	❑ mitaine à laver
❑ faiblesse musculaire	■ la profondeur et la hauteur des comptoirs		❑ produits sans récurage
❑ résistance diminuée	■ le type de surface des comptoir		❑ aide à intervalle régulier
❑ équilibre précaire	■ type d'appareils éléctriques (cuisinière, réfrigérateur)	❑ four autonettoyant, réfrigérateur sans givre sont préférables	
❑ en fauteuil roulant	■ sources de poussière et saleté		*membres supérieurs

Commentaires : _____

PRÉPARATION DES REPAS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

54. Faire / ranger les provisions d'aliments?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ résistance diminuée	Vérifier : ■ le réfrigérateur avec congélateur en bon état, d'une dimension fonctionnelle	❑ assurer suffisamment d'espace froid pour les réserves d'au moins une semaine	❑ aide à la mobilité (marchette avec panier)
❑ faiblesse musculaire	■ l'espace d'entreposage pour aliments ■ les réserves alimentaires suffisantes pour survenir aux besoins jusqu'à la prochaine épicerie	❑ augmenter les aires d'entreposage des aliments (ajout d'une dépense, tablettes, paniers suspendus)	❑ poussette pour l'épicerie
❑ équilibre précaire	■ l'aide-mémoire pour faire la liste d'épicerie		❑ popote roulante
❑ mobilité réduite			❑ répertoire des marchés d'alimentation qui prennent les commandes par téléphone et assurent la livraison
❑ en fauteuil roulant ❑ vision déficiente			❑ réserves pour situation d'urgence ❑ accompagnement au marché ❑ assistance

Commentaires : _____

PRÉPARATION DES REPAS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

55. Se débarrasser des ordures ménagères?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ faiblesse musculaire	Vérifier : ■ le système de cueillette à l'intérieur/extérieur	❑ poubelle fixe avec sacs facilement interchangeables, bonne hauteur et emplacement	❑ aide à la mobilité (marchette avec panier)
❑ mobilité réduite		❑ poubelle sur roulettes	❑ techniques d'économie d'énergie — rouler les sacs plutôt que de les soulever (desserte, chariots à roulettes) — utiliser les petits sacs plutôt que les gros
❑ en fauteuil roulant		❑ poignées de la chute à ordures facile à manœuvrer	❑ assistance
❑ vision déficiente		❑ chariots pour le transport des sacs à ordure jusqu'au lieu de cueillette	

Commentaires : _____

BILAN GÉNÉRAL : PRÉPARATION DES REPAS

COMMENTAIRES **N^{O} DU DOSSIER :** _____

RECOMMANDATIONS PRESCRITES	**N^{O} DE MODÈLE OU SPÉCIFICATIONS**	**COÛTS**

FAIRE LA LESSIVE / LE REPASSAGE

Questions 56 à 63

56—Laver votre ligne à la main
57—Transporter le panier à linge
58—Emplir / vider la lessiveuse
59—Lire / manipuler les commandes de la lessiveuse
60—Emplir / vider la sécheuse
61—Lire / manipuler les commandes de la sécheuse
62—Étendre votre ligne
63—Repasser

Pièce(s) : **salle de lavage**

Autre (spécifiez)

FAIRE LA LESSIVE / LE REPASSAGE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

56. Laver votre ligne à la main?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ préhension déficiente ❑ amplitude limitée (m.s.*) ❑ résistance diminuée ❑ en fauteuil roulant ❑ vision déficiente ❑ insensibilité à la chaleur	Vérifier : ■ la hauteur de la cuve, l'évier, la chaudière ■ l'espace sous l'évier, la cuve ■ l'accumulation d'eau au plancher durant l'activité	❑ repenser le lieu ou l'équipement utilisé ❑ dégager l'espace sous l'évier pour permettre l'activité en position assise	❑ utilisation de produits de trempage *membres supérieurs

Commentaires : _____

Avez-vous accès à une lessiveuse?

❑ Non ——→ **Aller à la question 60** ❑ Oui

57. Transporter le panier à ligne?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ préhension déficiente ❑ résistance diminuée ❑ faiblesse musculaire ❑ équilibre précaire ❑ mobilité réduite ❑ en fauteuil roulant	Vérifier : ■ l'éclairage sur le parcours ■ l'emplacement de la lessiveuse ■ les obstacles sur le parcours	❑ améliorer l'éclairage ❑ desserte pour transporter le linge ❑ chute à linge ❑ réaménager la lessiveuse/ sécheuse dans un endroit facile d'accès ❑ main courrante dans les escaliers	❑ aide à la mobilité ❑ poussette ❑ courroie pour tirer le panier à linge pour soutenir le panier aux épaules

Commentaires : _____

FAIRE LA LESSIVE / LE REPASSAGE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

58. Remplir / vider la lessiveuse?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ amplitude limitée (m.s.*) ❑ en fauteuil roulant	Vérifier : ■ l'éclairage général ■ la hauteur de la lessiveuse	❑ améliorer l'éclairage ❑ miroir incliné au-dessus de la lessiveuse pour mieux voir à l'intérieur	❑ sac en filet pour petits items ❑ pince longue
❑ vision déficiente	■ l'espace adjacent à lessiveuse		❑ lampe de poche *membres supérieurs

Commentaires : _____

59. Lire / manipuler les commandes de la lessiveuse?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ préhension déficiente ❑ amplitude limitée (m.s.*) ❑ vision déficiente	Vérifier : ■ l'éclairage ■ le type et la dimension des commandes ■ l'accès aux commandes	❑ améliorer l'éclairage ❑ commandes faciles à lire et à manipuler ❑ indices tactiles ou visuels pour les commandes ❑ leviers pour commandes ❑ rapprocher les commandes pour faciliter l'accès	❑ aides techniques pour rejoindre les commandes *membres supérieurs

Commentaires : _____

FAIRE LA LESSIVE / LE REPASSAGE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

Avez-vous accès à une sécheuse?

❑ **Non** ⟶ **Aller à la question 62** ❑ **Oui**

60. Remplir / vider la sécheuse?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ amplitude limitée (tronc, m.s.*)	■ l'éclairage	❑ améliorer l'éclairage	❑ lampe de poche
❑ vision déficiente	■ la hauteur de la sécheuse	❑ placer les petites sécheuses sur un trépied	❑ pince longue
❑ faiblesse musculaire	■ l'espace en face de la porte	❑ espace suffisant en face de la porte pour permettre la liberté de mouvement	
	■ la résistance de la porte	❑ poignée de porte facile à tirer	
		❑ créer un espace pour déposer ou plier le linge	
			*membres supérieurs

Commentaires : _____

61. Lire / manipuler les commandes de la sécheuse?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ l'éclairage	❑ améliorer l'éclairage	❑ aides techniques pour rejoindre les commandes
❑ amplitude limitée (m.s.*)	■ le type et la grosseur des commandes	❑ commandes faciles à lire et à manipuler	
❑ visicn déficiente		❑ indices tactiles ou visuels	
		❑ levier pour commandes	
	■ l'accès aux commandes	❑ rapprocher les commandes pour faciliter l'accès, si possible	
			*membres supérieurs

Commentaires : _____

FAIRE LA LESSIVE / LE REPASSAGE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

62 . Étendre votre linge?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier à l'intérieur:		
❑ préhension déficiente	■ l'humidité générale de la pièce		❑ épingles sans ressort
❑ amplitude limitée (m.s.*)	■ la hauteur de la corde à linge	❑ plate-forme stable surélevée pour rejoindre la corde	
❑ résistance diminuée	■ le type d'épingles	❑ abaisser la hauteur de la corde	
❑ équilibre précaire	■ l'accès à la corde	❑ séchoir à linge léger et portatif	
	Vérifier à l'extérieur :		
❑ en fauteuil roulant	■ la hauteur de la corde à linge		
	■ le type d'épingles		*membres supérieurs
❑ vision déficiente	■ l'accès à la corde		

Commentaires : _____

FAIRE LA LESSIVE / LE REPASSAGE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

63. Repasser?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ préhension déficiente	■ l'éclairage	❑ éclairage spécifique au-dessus du fer	❑ vêtements «lavez-portez»
❑ résistance diminuée	■ la hauteur de la planche à repasser	❑ planche ajustable pour permettre l'activité en position assise	
❑ vision déficiente	■ l'entreposage du fer et de la planche	❑ planche et fer stables pour éviter de faire basculer le fer	
❑ insensibilité à la chaleur		❑ planche facile à entreposer pour éviter l'encombrement de la pièce	
❑ mémoire déficiente (distrait)	■ la hauteur, facilité d'accès à la prise de courant murale	❑ prise murale facile d'accès	
	■ la grosseur de la prise	❑ prise du fer facile à brancher, à débrancher	
	■ la stabilité du fer et de la planche à repasser	❑ repenser l'entreposage ou le lieu où se déroule l'activité avec un aménagement incluant l'accès facile, l'éclairage incorporé, etc.	
		❑ guide pour fer pour personne aveugle	
		❑ fer avec mécanisme d'arrêt automatique	

Commentaires : _____

BILAN GÉNÉRAL : FAIRE LA LESSIVE / LE REPASSAGE

COMMENTAIRES **N° DU DOSSIER :** _____

RECOMMANDATIONS PRESCRITES	N° DE MODÈLE OU SPÉCIFICATIONS	COÛTS

ENTRETIEN MÉNAGER / TRAVAUX LOURDS

Questions 64 à 67

64—Épousseter les surfaces basses et hautes
65—Balayer / passer l'aspirateur
66—Essuyer / laver le plancher
67—Laver les vitres

Pièce(s) : **dans tout le logis**

ENTRETIEN MÉNAGER / TRAVAUX LOURDS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

64. Épousseter les surfaces basses et hautes?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ incoordination ❑ amplitude limitée (m.s.*, tronc) ❑ faiblesse musculaire	Vérifier : ■ l'encombrement de la pièce ■ l'exposition à la poussière ■ l'espace de rangement à découvert	❑ éviter les encombrements ❑ armoire avec portes pour entreposer les bibelots	❑ plumeau à grand manche ❑ mitaines à épousseter ❑ assistance à intervalle régulier
❑ équilibre précaire ❑ en fauteuil roulant		❑ air climatisé dans les endroits exposés à une poussière extérieure importante ❑ nettoyer les conduits d'air chaud, changer les filtres	*membres supérieurs

Commentaires : _____

65. Balayer / passer l'aspirateur?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ préhension déficiente ❑ incoordination ❑ résistance diminuée ❑ équilibre précaire ❑ mobilité réduite ❑ en fauteuil roulant ❑ vision déficiente	Vérifier : ■ le type d'aspirateur et la dimension de la prise électrique ■ la hauteur des prises de courant ■ le type de revêtement du plancher ■ obstacles sur le plancher	❑ aspirateur léger, facile à manipuler, à transporter, aspirateur central ❑ modifier la hauteur des prises murales ❑ modifier la dimension des prises ❑ éliminer les tapis dans la cuisine ❑ réaménagement des meubles	❑ porte-poussière léger à long manche ❑ assistance à intervalle régulier

Commentaires : _____

ENTRETIEN MÉNAGER / TRAVAUX LOURDS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

66. Essuyer / laver le plancher?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier :		
❑ amplitude limitée (m.s.*, tronc)	■ dimension du logement ■ propreté du plancher		❑ vadrouille à long manche facile à tordre
❑ résistance diminuée	■ le type de revêtement du plancher	❑ remplacer le revêtement par un matériau non glissant et facile d'entretien	❑ vadrouille à manche flexible
❑ faiblesse musculaire	■ l'état du revêtement	❑ plancher de bois ou tapis à poil court et dense	❑ détersif qui ne demande pas de rinçage
❑ équilibre précaire		❑ chariot sur roulette pour sceau d'eau	❑ aide technique pour aider à s'agenouiller et à se relever
	■ les produits et l'équipement utilisés	❑ entreposage des produits et équipements d'entretien ensemble et ce, dans différentes sections du logement (cuisine, salle de bains, etc...)	
❑ mobilité réduite			❑ assistance à intervalle régulier
❑ en fauteuil roulant ❑ vision déficiente			*membres supérieurs

Commentaires : _____

ENTRETIEN MÉNAGER / TRAVAUX LOURDS

67. Laver les vitres?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
	Vérifier : ■ la propreté générale ■ la hauteur des fenêtres ■ le nombre de fenêtres, de miroirs	❑ faciliter l'ouverture des fenêtres pour mieux les nettoyer : — coulisses amovibles — quincaillerie facile à utiliser	❑ essuie-glace à grand manche ❑ assistance à intervalle régulier
❑ amplitude limitée ❑ résistance diminuée ❑ faiblesse musculaire ❑ équilibre précaire ❑ en fauteuil roulant ❑ vision déficiente	■ l'exposition à la poussière, saleté	❑ réduire l'exposition à la poussière, saleté à l'intérieur (hotte au-dessus de la cuisinière, déshumidificateur)	

Commentaires : _____

BILAN GÉNÉRAL : ENTRETIEN MÉNAGER/TRAVAUX LOURDS

COMMENTAIRES **N° DU DOSSIER :** _____

RECOMMANDATIONS PRESCRITES	N° DE MODÈLE OU SPÉCIFICATIONS	COÛTS

UTILISER LE TÉLÉPHONE

Questions 68 à 69

68—Répondre au téléphone
69—Composer un numéro

Pièce(s) : **vérifier chaque pièce dotée d'un téléphone**

UTILISER LE TÉLÉPHONE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

68. Répondre au téléphone?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ incoordination ❑ mobilité réduite ❑ perte de l'ouïe ❑ difficulté d'élocution	Vérifier : ■ nombre de téléphones et de prises pour téléphone ■ possibilité d'ajustements spécifiques au téléphone ■ accès au téléphone ■ type de téléphone	❑ raccords muraux à plusieurs endroits ❑ siège près du téléphone ❑ signaux sonores amplifiés ❑ dispositif de branchement de la sonnette à un appareil de télécommunication ❑ téléphone sans fil ❑ téléphone adapté : — régulateur de volume — amplificateur sonore ❑ aménager le téléphone dans un endroit non bruyant ou dans un endroit facile d'accès	❑ prothèse auditive

Commentaires : _____

UTILISER LE TÉLÉPHONE

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

69. Composer un numéro?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ fonction manuelle déficiente ❑ incoordination (m.s.*, main) ❑ vision déficiente ❑ perte de sensibilité de la main ❑ mémoire déficiente	Vérifier : ■ l'éclairage ■ l'accès au téléphone aux endroits stratégiques (chambre à coucher, salle de bains, cuisine) ■ le type de téléphone (roulette, touches) ■ solution alternative de communication en cas d'urgence	❑ éclairage spécifique pour le téléphone ❑ siège près du téléphone ❑ téléphone à mémoire (composition automatique) ❑ téléphone à bouton-poussoir ❑ téléphone à grosses touches ❑ contraste de couleur sur le téléphone ❑ système d'alarme ou d'appels d'urgence (relié à un poste centrale en cas de détresse ou de maladie)	❑ loupe pour grossir les numéros dans l'annuaire ❑ carnet de numéros à proximité ❑ programme d'assistance annuaire de Bell *membres supérieurs

Commentaires : _____

BILAN GÉNÉRAL : UTILISER LE TÉLÉPHONE

COMMENTAIRES **N° DU DOSSIER :** _____

RECOMMANDATIONS PRESCRITES	N° DE MODÈLE OU SPÉCIFICATIONS	COÛTS

DÉTENTE / AFFAIRES

Questions 70 à 72

70—Vous asseoir / vous relever des fauteuils
71—Ouvrir / fermer la radio, la télévision et sélectionner les canaux
72—Prendre son courrier

Pièce(s) : **radio**
télévision
courrier
} **vérifier les pièces appropriées**

DÉTENTE / AFFAIRES

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

70. Vous asseoir / vous relever des fauteuils?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ incoordination (générale) ❑ amplitude limitée (m.i.*, tronc) ❑ faiblesse musculaire ❑ équilibre précaire ❑ en fauteuil roulant	Vérifier : ■ la hauteur des fauteuils ■ la fermeté des fauteuils ■ la présence et le type d'appuis-bras	❑ blocs de bois sous les fauteuils ❑ sofa avec appuis-bras faciles à saisir ❑ siège «catapulte» (mécanisme) ❑ coussins fermes ❑ planche sous les coussins	*membres inférieurs

Commentaires : _____

71. Ouvrir / fermer la radio, la télévision et sélectionner les canaux?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ incoordination (m.s.*, main) ❑ mobilité réduite ❑ fonction manuelle déficiente ❑ vision déficiente	Vérifier : ■ la hauteur et la facilité d'accès à l'appareil ■ le type et la dimension des commandes ■ lisibilité des commandes	❑ télécommande ❑ commandes faciles à lire, à manipuler : — grossir les commandes — indices tactiles ou visuels — levier	❑ aides techniques pour mieux manipuler les commandes *membres supérieurs

Commentaires : _____

DÉTENTE/AFFAIRES

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

72. Prendre son courrier?

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ incoordination (m.s.*)	Vérifier : ■ la hauteur de la boîte aux lettres	❑ modifier la hauteur et l'emplacement de la boîte aux lettres	❑ assistance (voisins, amis)
❑ mobilité réduite	■ la dimension de l'ouverture	❑ boîte aux lettres facile à vider	
❑ équilibre précaire	■ l'accessibilité de la boîte aux lettres	❑ panier sous la fente à lettres pour éviter les lettres sur le plancher	
❑ en fauteuil roulant	■ le type de serrure/de clés (dans les appartements)	❑ élargir la surface de préhension de la clé et simplifier le mécanisme de verrouillage	
			*membres supérieurs

Commentaires : _____

BILAN GÉNÉRAL : DÉTENTE / AFFAIRES

COMMENTAIRES **N° DU DOSSIER :** _____

RECOMMANDATIONS PRESCRITES	N° DE MODÈLE OU SPÉCIFICATIONS	COÛTS

PRISE DE MÉDICAMENTS

Question 73

73—Prendre ses médicaments

Pièce(s) : **dans la (les) pièce(s) appropriée(s)**

PRISE DE MÉDICAMENTS

Faites-vous seul(e) et sans difficulté les activités suivantes :

73. Prendre ses médicaments? (Respecter l'horaire et le dosage)

❑ Non ❑ Oui ❑ S.O.

Limitations fonctionnelles	Liste de contrôle	Recommandations domiciliaires	Recommandations autres recommandations
❑ préhension difficile	Vérifier : ■ l'accès au lieu d'entreposage des médicaments	❑ armoire à médicaments ou lieu d'entreposage bien éclairé, facile à rejoindre, à ouvrir et placé à côté de l'évier plutôt qu'au-dessus	❑ médicaments bien identifiés
❑ incoordination	■ l'éclairage		❑ utilisation des contenants médicaments avec quantité spécifique de médicaments
❑ mémoire déficiente			❑ contenants faciles à ouvrir
❑ vision déficiente			❑ aide mémoire : — calendrier — horloge
			❑ supervision
			❑ assistance

Commentaires : _____

BILAN GÉNÉRAL : PRISE DE MÉDICAMENTS

COMMENTAIRES **N° DU DOSSIER :** _____

RECOMMANDATIONS PRESCRITES	N° DE MODÈLE OU SPÉCIFICATIONS	COÛTS

Partie 4

CONCLUSIONS ET RECOMMANDATIONS

CONCLUSIONS

_____

_____

_____

_____

RECOMMANDATIONS

❑ Le logement peut être adapté afin de faciliter la poursuite des activités de la vie quotidienne

❑ Cette personne devrait être référée à son CLSC ou à d'autres organismes communautaires :

- ❑ service de popote roulante ou de préparation de repas
- ❑ service d'aide ménagère
- ❑ service de support à l'entretien de sa personne
- ❑ grand ménage, travaux lourds
- ❑ infirmière
- ❑ physiothérapeute
- ❑ médecin
- ❑ autre, précisez

❑ Cette personne doit être référée à des programmes de restauration et de rénovation du domicile. Expliquez :

_____

_____

_____

❑ Cette personne devrait déménager :

- ❑ logement insalubre
- ❑ logement insécure
- ❑ autre, précisez _____